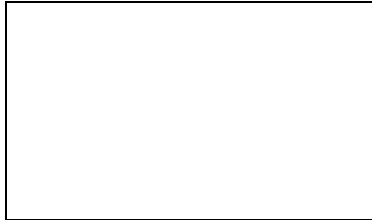


MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4



LUNES 7

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 8

Hervido de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua de verduras
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

Lentejas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 14

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

Macarrones a la carbonara
Pechuga de pavo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Potaje de alubias
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Cinta de lomo horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 22

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

Salteado de patata, calabacín y puerro
Hamburguesa plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

Potaje de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Lomo plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

Sopa de ave
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

Alubias con verduras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Cumpleaños (postre sin frutos secos)/Fruta

VIERNES 4

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo
Arroz de verduras
Fruta fresca de temporada

HALLOWEEN

DÍA FESTIVO



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

