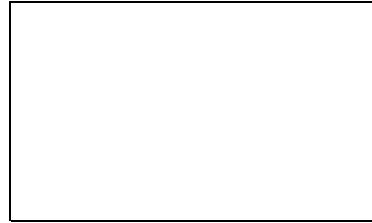
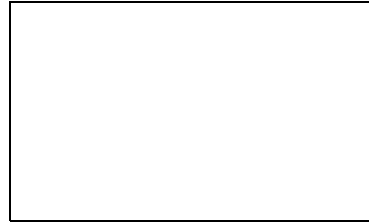


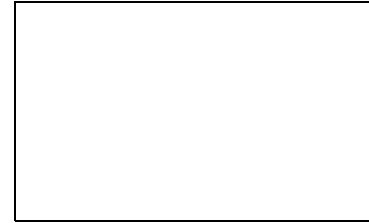
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7




VIERNES 8

Macarrones salteados con caballa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 11

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada



MARTES 12

Lentejas con verduras
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, caballa y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada

JUEVES 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

VIERNES 15

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 18


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

MARTES 19

Macarrones con tomate
Abadejo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada




JUEVES 21

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

Tallarines salta-salta con tomate
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada




LUNES 25

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

MARTES 26

Arroz con zanahoria y guisantes
Bacaladilla en salsa verde
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28




VIERNES 29

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


LUNES 4

Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada




MARTES 5

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




MIÉRCOLES 6

Crema de calabacín y puerro
Pechuga de pavo al horno con patatas
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada

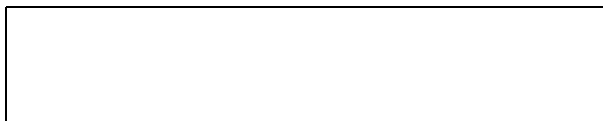


JUEVES 7

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cumpleaños (postre sin lactosa)/Fruta fresca de temporada



VIERNES 8



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:

