

LUNES 2
Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada

MARTES 3
Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 4
Lentejas a la riojana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada

JUEVES 5
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, caballa y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 6
Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

LUNES 9
Crema de calabaza, patata y puerro Lomo adobado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10
Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11
Macarrones a la carbonara Abadejo al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada

JUEVES 12
Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

VIERNES 13
Ensalada con caballa Arroz al horno Fruta fresca de temporada

LUNES 16
Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada

MARTES 17
Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Sopa Hamburguesa con patatas Ensalada Helado

JUEVES 19
Comprobar etiquetado exento de semillas

VIERNES 20

LUNES 23

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

LUNES 30

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Observaciones

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 PUEDES,
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
- verdura > pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

- Si en el cole he comido como segundo... > Para cenar puedo comer como segundo...
- huevo > carne
- pescado > pescado
- legumbres > huevo
- verdura > huevo

POSTRE

- fruta
- lácteo

 **SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

