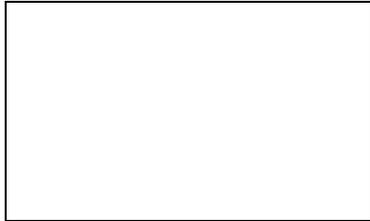


MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4



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

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

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

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

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

DÍA FESTIVO

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

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

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

DÍA FESTIVO

DÍA FESTIVO

DÍA FESTIVO

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

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

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

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

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

HALLOWEEN



CreA tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



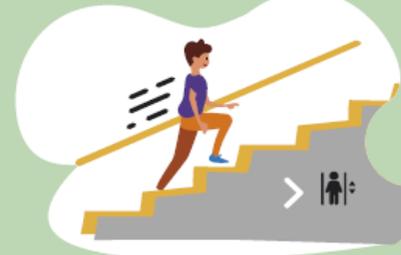
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

