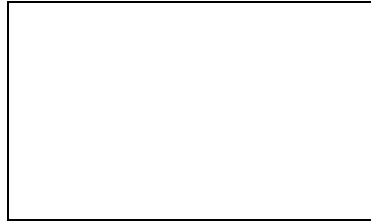
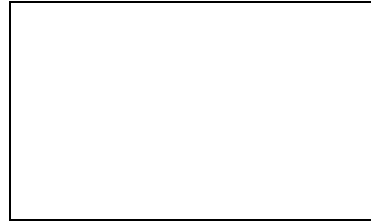


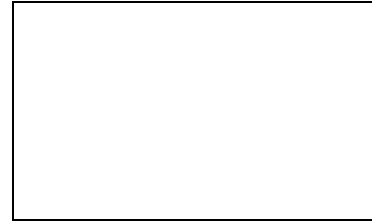
LUNES 4



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, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



MARTES 12

Lentejas con verduras
Pescado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

Arroz con guisantes y zanahoria
Bacaladilla crujiente casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 18


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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

Sopa de fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada




JUEVES 21

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

COMPROBAR TRAZAS VIERNES 22

Tallarines salta-salta con tomate
Abadejo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/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

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa Luigi
Panini Mario sin queso
Postre sin leche




VIERNES 29

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


LUNES 4

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




MARTES 5

Sopa de verduras
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, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

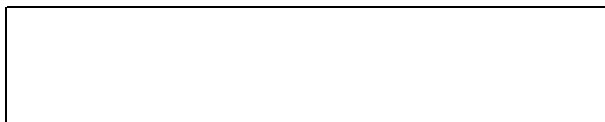


JUEVES 7

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cumpleaños (postre sin leche y derivados)/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:

