

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

03

Puré de calabacín

Estofado de cerdo

Fruta fresca

10

Crema de calabaza

Skipper de bacalao con lechuga

Fruta fresca

17

Judías verdes con tomate

Calamares a la romana con mahonesa

Fruta fresca

24

Lentejas con zanahoria

Tenera en salsa con zanahoria y champiñones

Fruta fresca

31

**NO LECTIVO**

04

Lentejas a la hortelana

Filete de merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

11

Fabada

Revuelto de huevo, patata y cebolla

Fruta fresca

18

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

25

Coditos boloñesa

Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga

Fruta fresca

05

Arroz a banda

Cordon bleu con lechuga

Lácteo

12

**FESTIVO**

19

Crema parmentier

Lomo Sajonia con lechuga

Lácteo

26

Menestra a la asturiana

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Lácteo

06

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

13

Macarrones en salsa de queso

Merluza en salsa de zanahoria

Lácteo

20

Alubias blancas con calabaza

Tortilla de patata con rodaja de tomate

Fruta fresca

27

Garbanzos estofados

Caballa con salsa de tomate

Fruta fresca

07

Patatas a la riojana

Caballa en salsa de puerros con lechuga

Fruta fresca

**"MENÚ TIERRA DE SABOR"** 14

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo al horno



Manzana

21

Arroz a la zamorana

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

28

**MENÚ  
ESPECIAL  
HALLOWEEN**



En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



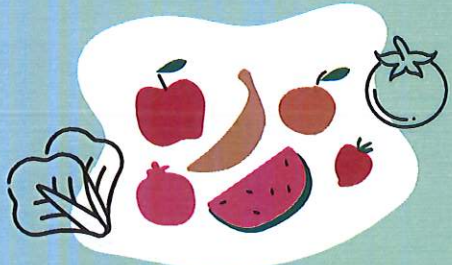
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



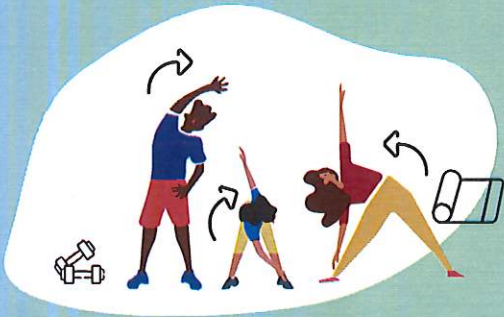
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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	
legumbres	
	verdura pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

