


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	4	5	6	7
<p>¡¡¡ FELIZ AÑO 2022 !!!!</p>	<p>VACACIONES</p>	<p>VACACIONES</p>	<p>VACACIONES</p>	<p>VACACIONES</p>
<p>10</p> <p>Arroz con verduras Merluza con ajo y perejil</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patatas a la marinera Calamares a la romana con lechuga</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Menestra salteada Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Fabada Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate</p> <p>Pan Yogur</p>
<p>17</p> <p>Crema de verduras Skipperde bacalao con lechuga</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con lluvia Hamburguesa de ternera al horno con lechuga</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón</p> <p>Pan Yogur</p>
<p>24</p> <p>Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa con ensalada de tomate</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Coditos boloñesa Varitas de merluza con lechuga</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín Bacalao a la siciliana</p> <p>Pan Yogur</p>	<p> "MENÚ TIERRA DE SABOR" 28</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con lechuga</p> <p>Pan Manzana</p>
<p>31</p> <p>Crema de verduras Skipper de bacalao con lechuga</p> <p>Pan Fruta de temporada</p>				

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 > >
	verdura > pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

>	>
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

