

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡¡Feliz año nuevo!!

09

Judías verdes con tomate
Calamares a la romana con Mayonesa
Fruta fresca

10

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

11

Crema parmentiere
Escalope de pollo al horno con lechuga
Fruta fresca

12

Alubias blancas con calabaza
Filete de merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

13

Arroz a la zamorana
Tortilla de patata con lechuga
Yogur

16

Lentejas con zanahoria
Ragout de ternera
Fruta fresca

17

Coditos con salsa de tomate
Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga
Fruta fresca

18

Patatas con carne
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta fresca

19

Garbanzos estofados
Caballa al ajo arriero con lechuga
Yogur

12

Crema de calabacín
Estofado de pavo a la jardinera
Fruta fresca

23

Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

24

Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo fresca a la normanda
Fruta fresca

25

Paella mixta
Tortilla de patata y calabacín con lechuga
Fruta fresca

26

Judías verdes con patatas
Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Yogur

27

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

30

Marmitako
Tortilla francesa con lechuga
Fruta fresca

31

Alubias pintas con arroz
Merluza rebozada con lechuga
Fruta fresca

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 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 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:

