


**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|---|--|--|
|  | 01<br><b>FESTIVO</b><br><b>DIA DE TODOS LOS SANTOS</b>                                 | 02<br>Crema de zanahoria<br>Huevos cocidos con tomate y lechuga<br>Lácteo               | 03<br>Arroz con verduras<br>Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga<br>Fruta fresca | 04<br>Sopa de fideos<br>Cocido completo<br>Fruta fresca  |
| 07<br>Puré de verduras<br>Albóndigas mixtas en salsa con guisantes<br>Fruta fresca       | 08<br>Alubias pintas con arroz<br>Merluza en salsa de puerros<br>Fruta fresca          | 09<br>Coliflor al ajo arriero<br>Pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Fruta fresca | 10<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata con ensalada de tomate<br>Lácteo            | 11<br>Lazos con salsa de tomate<br>Fogonero en salsa con lechuga<br>Fruta fresca   |
| 14<br>Patatas a la riojana<br>Cordón bleu con lechuga<br>Fruta fresca                    | 15<br>Lentejas a la hortelana<br>Merluza romana con lechuga<br>Fruta fresca            | 16<br>Puré de verduras<br>Estofado de cerdo con champiñones<br>Lácteo                   | 17<br>Sopa de fideos<br>Cocido completo<br>Fruta fresca                                    | 18<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca   |
| 21<br>Crema de calabaza<br>Skipper de bacalao con lechuga y maíz<br>Fruta fresca         | 22<br>Alubias blancas con chorizo<br>Revuelto de jamón york con patata<br>Fruta fresca | 23<br>Menestra de verduras<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Fruta fresca                | 24<br>Macarrones con queso<br>Merluza en salsa verde<br>Lácteo                             | 25<br> <b>Menú Tierra de sabor</b><br>Lentejas con patatas y verduras<br>Pollo al horno con manzana con lechuga<br>Pera |
| 28<br>Judías verdes con patata rehogadas<br>Calamares romana con lechuga<br>Fruta fresca | 29<br>Sopa de fideos<br>Cocido completo<br>Fruta fresca                                | 30<br>Crema parmentiere<br>Chuleta Sajonia con lechuga<br>Lácteo                        |  |  |

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.**



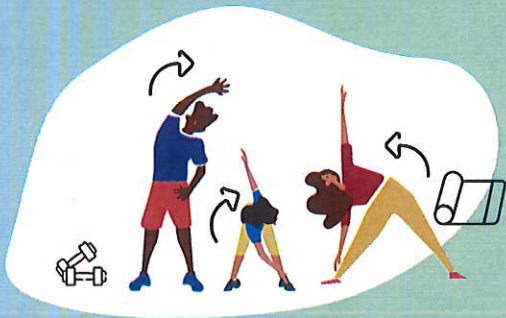
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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

Entidades colaboradoras:

