

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

10

Coditos con tomate
Tortilla francesa
Lechuga iceberg
Pan y Fruta

11

Lentejas con zanahoria
Filete de merluza empanado
Lechuga iceberg
Pan y Fruta

12

Patatas guisadas con magro
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan y Yogur

13

Garbanzos con patatas
Abadejo a la vizcaína
Pan y Fruta

14

Crema de calabacín
Ragout de ternera
Pan y Fruta

17

Judías verdes salteadas con bacon
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga iceberg
Pan y Fruta

18

Patatas guisadas
Caballa a la bilbaína
Menestra de verduras salteada
Pan y Fruta

19

Alubias estofadas
Lomo adobado al horno
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur

20

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga iceberg
Pan y Fruta

21

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan y Fruta

24

Marmitako
Revuelto de champiñones
Pan y Fruta

25

Alubias pintas empedradas
Merluza en salsa de puerros
Pan y Fruta

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Pollo al chilindrón
Zanahoria salteada
Pan y Yogur

27

Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de tomate
Pan y Fruta

28

Lazos con tomate
Fogonero a la vizcaína
Lechuga iceberg
Pan y Fruta

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



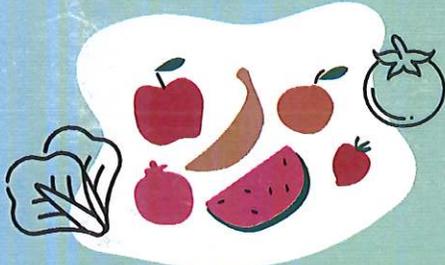
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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	huevo
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
>	>
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

