

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<p><u>LUNES 08</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MARTES 09</u></p> <p><u>FESTIVO</u></p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u></p> <p>Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta con queso Lácteo Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 11</u></p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta permitida Pan</p>	<p><u>VIERNES 12</u></p> <p>Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de bacon, queso y orégano Fruta permitida Pan</p>
<p><u>LUNES 15</u></p> <p>Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta coquillote Lácteo Pan</p>	<p><u>MARTES 16</u></p> <p>Arroz a banda Rollito de jamón york y queso con ensalada variada Fruta permitida Pan</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u></p> <p>Ensalada variada Sopa de ave con fideos Cordon blue con patatas Lácteo Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 18</u></p> <p>Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta permitida Pan</p>	<p><u>VIERNES 19</u></p> <p>Ensalada variada Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Fruta permitida Pan</p>
<p><u>LUNES 22</u></p> <p>Ensalada variada Coditos a la napolitana Merluza en salsa de puerros Lácteo Pan</p>	<p><u>MARTES 23</u></p> <p>Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta permitida Pan</p>	<p><u>MIÉRCOLES 24</u></p> <p>Paella valenciana Croquetas y ensalada variada Lácteo Pan integral</p>	<p><u>JUEVES 25</u></p> <p>Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta permitida Pan</p>	<p><u>VIERNES 26</u></p> <p>Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Fruta permitida Pan</p>
<p><u>LUNES 29</u></p> <p>Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Longanizas con pisto Lácteo Pan</p>	<p><u>MARTES 30</u></p> <p>Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa con patatas Fruta permitida Pan</p>			<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>