



MIÉRCOLES 1

Guiso de pasta con pescado  
Pan  
Yogur natural

JUEVES 2

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan  
Fruta fresca

VIERNES 3

Arroz caldoso de pescado  
Pan  
Yogur natural


LUNES 6

Guiso de verduras con merluza y pasta  
Pan  
Fruta fresca

MARTES 7

Arroz caldoso con verduras y pollo  
Pan  
Fruta fresca

MIÉRCOLES 8

  
Guiso de habichuelas estofadas con verduras y pavo  
Pan  
Yogur natural

JUEVES 9

Sopa con pollo  
Pan  
Fruta fresca

VIERNES 10

Puré de verduras con pescado  
Pan  
Yogur natural


LUNES 13

Guiso de pavo y verduras  
Pan  
Fruta fresca

MARTES 14

Guiso de lentejas  
Pan  
Fruta fresca

MIÉRCOLES 15

  
**GUIISO DE POLLO CON VERDURAS Y PASTA YOGUR NATURAL**

JUEVES 16

Garbanzos a la Riojana  
Pan  
Fruta fresca

VIERNES 17

**GUIISO DE VERDURAS CON PESCADO YOGUR NATURAL PAN**  



LUNES 20

Guiso de pasta con pescado  
Pan  
Fruta fresca

MARTES 21

  
Olla gitana  
Pan  
Fruta fresca

MIÉRCOLES 22

  
Arroz caldoso con magra  
Pan  
Yogur natural

JUEVES 23

Puré de verduras con pollo  
Pan integral  
Fruta fresca

VIERNES 24

Sopa de pescado  
Pan  
Yogur natural

LUNES 27

Puré de verduras con carne  
Pan  
Fruta fresca

MARTES 28

Lentejas  
Pan  
Fruta fresca


MIÉRCOLES 29

Arroz caldoso de pollo  
Pan  
Yogur natural

JUEVES 30

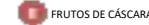
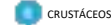
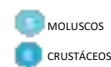
Sopa de pescado  
Pan  
Fruta fresca

VIERNES 31

**COCINA Y TRADICION**  
  
Olla gitana  
Pan  
Yogur natural

**Observaciones**  
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución



# 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/arriz
 >	
pasta/arriz	verdura
 >	 
legumbres	verdura pasta/arriz

### 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	dulces

 **SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

