



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p>03 Crema de calabacín Estofado de cerdo con lechuga Fruta fresca</p>	<p>04 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca</p>	<p>05 Arroz a banda Cordón bleu con ensalada Fruta fresca</p>	<p>06 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca</p>	<p>07 Patatas a la riojana Abadejo en salsa de tomate Lácteo</p>
<p>10 Crema de calabaza Skipper de bacalao con ensalada Fruta fresca</p>	<p>11 Alubias con arroz Tortilla francesa con lechuga Fruta fresca</p>	<p>12 <b>FESTIVO</b></p>	<p>13 Macarrones en salsa de queso Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>	<p>14 <b>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</b> Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Lácteo</p>
<p>17 Judías verdes con tomate Calamares a la romana con mahonesa Fruta fresca</p>	<p>18 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata con cebolla Fruta fresca</p>	<p>19 Arroz a la asturiana Merluza en salsa de puerros Fruta fresca</p>	<p>20 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca</p>	<p>21 Crema parmentiere con picatostes Lomo de Sajonia con lechuga Lácteo</p>
<p>24 Coditos boloñesa Merluza empanada Fruta fresca</p>	<p>25 Lentejas con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	<p>26 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<p>27 Garbanzos estofados con chorizo Filete de abadejo a la vizcaína Lácteo</p>	<p>28 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> </p>
<p>31 <b>NO LECTIVO</b></p>				<p>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</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



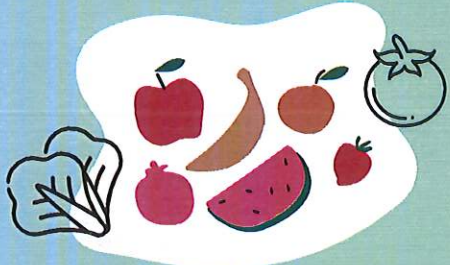
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



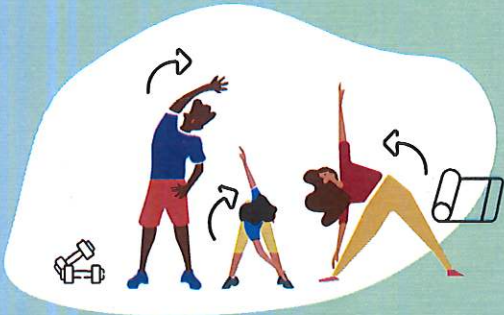
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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/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:

