

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>Coditos salteados con pollo y verduras wok 1</p> <p>Sautéed pasta with chicken</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>French omelette</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>
<p>Patatas guisadas con chorizo 4</p> <p>Stewed potatoes with sausage</p> <p>Salmon al horno con zanahorias</p> <p>Baked salmon/with carrot</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Judías verdes con patatas 5</p> <p>Green beans with steamed potatoes</p> <p>Escalope de pollo empanadado</p> <p>Breaded chicken escalope</p> <p>Con ensalada / With salad</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Lentejas guisadas con calabaza 6</p> <p>Stewed lentils with pumpkin</p> <p>Estofado de cerdo con verduras</p> <p>Stewed pork with vegetables</p> <p>Con ensalada / With salad</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Sopa de lluvia con picadillo (zanahoria, puerro, jamon york y hhuevo) 7</p> <p>Mince soup</p> <p>Meluzo a la mediterranea</p> <p>Mediterranean hake</p> <p>Con patatas /with potatoes</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, berenjena, calabacin y pimiento) 8</p> <p>Rice with pisto</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Spinach omelette</p> <p>Con ensalada / With salad</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>
<p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate) 11</p> <p>Stew lentils</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Roast chicken ham</p> <p>Con calabaza/with pumpkin</p> <p>Yogur / pan / agua</p>	<p>FESTIVO 12</p>	<p>Crema de calabaza 13</p> <p>Pumpkin cream</p> <p>Cordon blue</p> <p>Cordon blue</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) 14</p> <p>Pasta soup (noodles, chicken, carrot, leek)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Mixed stew</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Arroz a la milanesa 15</p> <p>Milanese rice</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Potato omelette</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>
<p>Crema de calabacín 18</p> <p>Zucchini cream</p> <p>Palometa en salsa de cebolla</p> <p>Con zanahoria/with carrot</p> <p>Saurel fish in onion sauce</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Judías verdes con patatas al ajoarriero 19</p> <p>Green beans with potatoes</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Con verduras/with vegetables</p> <p>Curry chicken cooked</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) 20</p> <p>Stew red beans</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Breaded hake</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Espirales con chorizo y tomate 21</p> <p>Pasta in tomato sauce with sausage</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)</p> <p>Potato and spinach omelette</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Paella mediterranea 22</p> <p>Mediterranean paella</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera</p> <p>Pork stew</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>
<p>Lentejas estofadas con puerro 25</p> <p>Stew lentils with leek</p> <p>Merluza a la mediterranea</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Mediterranean hake</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Crema de verduras (calabacín, calabaza, acelgas, patatas) 26</p> <p>Vegetables cream</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa española</p> <p>Con patatas/with potatoes</p> <p>Mixed meatballs in spanish sauce</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) 27</p> <p>Pasta soup (noodles, chicken, carrot, leek)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Mixed stew</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) 28</p> <p>Riojan potatoes</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Baked pollock</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>	<p>Arroz con verduras (cebolla, calabaza, pimiento) 29</p> <p>Rice with vegetables</p> <p>Tortilla de calabacín (huevo, calabacín)</p> <p>Con ensalada/with salad</p> <p>Zucchini omelette</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Fruit / bread/ water</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



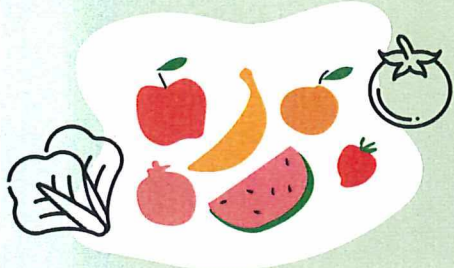
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



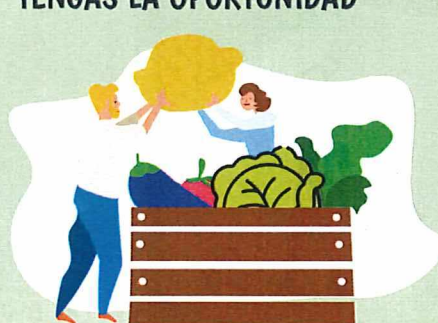
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

