

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



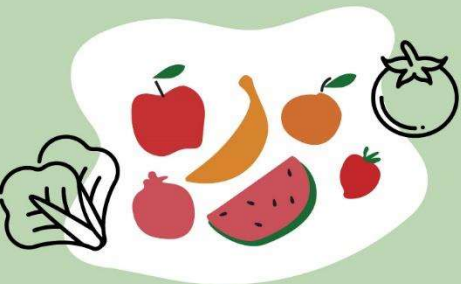
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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>MARTES 01</p> <p>Sopa de ave Lomo adobado con guisantes salteados Natillas y fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MIÉRCOLES 02</p> <p>Garbanzos con verduras Tortilla francesa con crujiente de zanahoria Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>JUEVES 03</p> <p>Macarrones con tomate y queso Halibut al horno con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>VIERNES 04</p> <p>Ensalada de caballa Arroz a banda Fruta Pan integral Agua</p> |
| <p>LUNES 07</p> <p>Arroz a la cubana Salchichas de pollo con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MARTES 08</p> <p>Coditos a la boloñesa (carne de cerdo) Merluza al horno con ensalada Yogur y Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MIÉRCOLES 09</p> <p>Lentejas campesinas (con verduras) Tortilla de patata con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>JUEVES 10</p> <p>Sopa de verduras con fideos Chuleta de Sajonia con ensalada Piña en su jugo Pan blanco Agua</p> | <p>VIERNES 11</p> <p>Alubias con verduras Limanda al horno con ensalada Fruta Pan integral Agua</p> |
| <p>LUNES 14</p> <p>Espaguetis con tomate y bacon Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MARTES 15</p> <p>Crema de guisantes Pollo asado con especias y champiñones Yogur y Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MIÉRCOLES 16</p> <p>Marmitako Tortilla francesa con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>JUEVES 17</p> <p>Hervido de verduras Albóndigas mixtas (cerdo/ternera) a la jardinera con arroz Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>VIERNES 18</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta Pan integral Agua</p> |
| <p>LUNES 21</p> <p>Crema Vichyssoise Alitas de pollo al horno con champiñones Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MARTES 22</p> <p>Sopa de verduras con fideos Hamburguesa de pollo con patatas fritas Yogur y Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MIÉRCOLES 23</p> <p>Tallarines a la napolitana Boquerones rebozados con ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>JUEVES 24</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>VIERNES 25</p> <p>Ensalada variada Paella mixta Abadejo al horno con ensalada variada Fruta Pan integral Agua</p> |
| <p>LUNES 28</p> <p>Hervido de verduras Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MARTES 29</p> <p>Macarrones a la amatriciana (tomate y bacon) Gallo San Pedro al horno con ensalada Yogur y Fruta Pan blanco Agua</p> | <p>MIÉRCOLES 30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan blanco</p> | <p>JUEVES 31</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Merluza a la andaluza con pisto de verduras Fruta Pan blanco Agua</p> | <p> Legumbres y pasta ecológica</p> <p> Pan integral</p> <p> Fruta y verdura de temporada</p> |