

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**

**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas

Caballa con salsa de tomate

Fruta fresca

03

Crema de zanahoria

Tortilla francesa con lechuga y maíz

Fruta fresca

04

Patatas guisadas

Merluza en salsa verde con  
guisantes

Yogur

05

Sopa de ave con fideos

Garbanzos guisados

Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate

Merluza en salsa de zanahorias

Fruta fresca

09

Crema de calabaza

Fogonero con tomate

Fruta fresca

10

Alubias blancas estofadas

Abadejo a la mediterránea

Yogur

11

Sopa de verduras

Tortilla de patata con lechuga

Fruta fresca

12

Lentejas estofadas

Pollo con ajo y perejil con  
lechuga

Fruta fresca

15

Judías verdes al ajo arriero

Calamares a la romana con lechuga

Fruta fresca

16

**DIA DEL CELIACO**

GUIISO DE GARBANZOS CON  
ARROZ

TORTILLA DE PATATA CON  
LECHUGA

Fruta fresca



17

Macarrones con tomate

Tortilla francesa con lechuga

Fruta fresca

18

Menestra con patatas

Caballa al ajo arriero

Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas

Abadejo en salsa de pimientos

Yogur

22

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con lechuga

Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate

Merluza a la crema con finas  
hierbas

Fruta fresca

24

Crema de calabacín

Tortilla francesa

Fruta fresca

25

Garbanzos estofados

Caballa al ajo arriero con lechuga

Yogur

26

Sopa de verduras

Tortilla francesa

Fruta fresca

29

Patatas guisadas

Tortilla francesa

Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas

Skipper de bacalao con lechuga

Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate

Tortilla de patata y calabacín con  
lechuga

Yogur

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



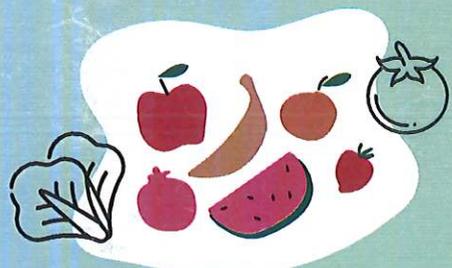
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

