

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*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*

01  
Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

04  
Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Fruta fresca

05  
Crema de verduras  
Albóndiga mixta en salsa  
Fruta fresca

06  
Coliflor rehogada  
Guido de pavo estofado con lechuga  
Yogur

07  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

08  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

11  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

12  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

13  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

14  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

15  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

18  
Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca

19  
Fabada Asturiana  
Tortilla francesa con lechuga  
Fruta fresca

20  
Menestra a la asturiana  
Skipper de bacalao con lechuga  
Fruta fresca

21  
Arroz con pollo  
Merluza en salsa de zanahorias  
Yogur

22  
 "MENÚ TIERRA DE SABOR"  
LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
MANZANA

25  
"JORNADA GASTRONÓMICA DE CASTILLA Y LEÓN"  
 SOPA CASTELLANA  
BACALAO AL AJO ARRIERO  
Fruta fresca

26  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

27  
Crema parmentiere  
Lomo de Sajonia con lechuga  
Fruta fresca

28  
Alubias blancas con calabaza  
Revuelto de jamón york con rodaja de tomate  
Yogur

29  
Arroz a la zamorana  
Merluza en salsa verde  
Fruta fresca

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



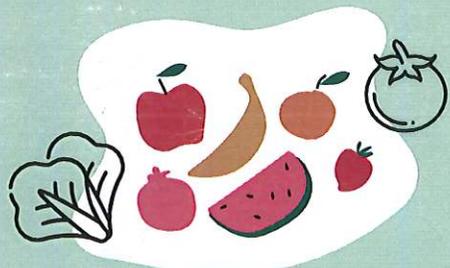
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...
>	pasta/arroz
>	verdura
>	verdura  pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	carne  pescado
>	huevo  carne
>	verdura  huevo

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

