

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



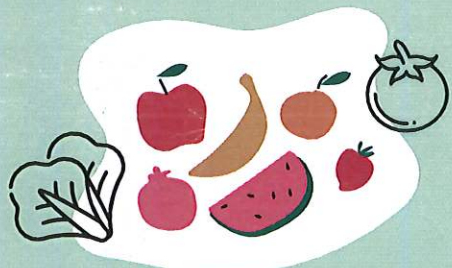
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...
	verdura	>	
	pasta/arroiz	>	
	legumbres	>	
			verdura

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

	fruta	>	
			lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

