

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 verduras
Garbanzos estofados
Fruta fresca

04

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Fruta fresca

05

Crema de verduras
Bacalao con salteado de verduras
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
Bacalao con salteado de verduras
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con lechuga
Fruta fresca

20

Menestra salteada con patata
Skipper de bacalao con lechuga
Fruta fresca

21

Arroz con pollo
Merluza en salsa de zanahorias
Yogur

"MENÚ TIERRA DE SABOR " 22
LENTEJAS ESTOFADAS



JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

MANZANA

"JORNADA GASTRONÓMICA 25 DE CASTILLA Y LEÓN"



SOPA CASTELLANA

BACALAO AL AJO ARRIERO

Fruta fresca

26

Sopa de verduras
Garbanzos guisados
Fruta fresca

27

Crema parmentiere
Merluza en su jugo con lechuga
Fruta fresca

28

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata con rodaja de tomate
Yogur

29

Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



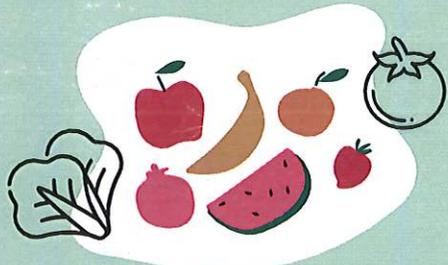
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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/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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

