

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

				<p>01 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca</p>
<p>04 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Fruta fresca</p>	<p>05 Crema de verduras Albóndiga mixta en salsa Fruta fresca</p>	<p>06 Coliflor rehogada Guido de pavo estofado con lechuga Yogur</p>	<p>07 VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>08 VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
<p>11 VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>12 VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>13 VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>14 VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>15 VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
<p>18 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca</p>	<p>19 Fabada Asturiana Tortilla francesa con lechuga Fruta fresca</p>	<p>20 Menestra a la asturiana Bacalao con salteado de verduras Fruta fresca</p>	<p>21 Arroz con pollo Merluza en salsa de zanahorias Yogur</p>	<p>22 Acelgas con patata Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca</p>
<p>25 Patatas guisadas Caballa al ajo arriero Fruta fresca</p>	<p>26 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca</p>	<p>27 Crema parmentiere Lomo de Sajonia con lechuga Fruta fresca</p>	<p>28 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata con rodaja de tomate Yogur</p>	<p>29 Arroz a la zamorana Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca</p>

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

Entidades colaboradoras:

