

**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 ave con fideos (sin huevo)*  
*Cinta de lomo al horno con pimientos*  
*Fruta fresca*

04  
*Espinacas rehogadas*  
*Merluza en salsa de puerros*  
*Fruta fresca*

05  
*Crema de verduras*  
*Filete de jamón al horno con patatas*  
*Fruta fresca*

06  
*Coliflor rehogada*  
*Pechuga de pavo al horno 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*  
*Filete de jamón al horno*  
*Fruta fresca*

19  
*Brócoli con patatas*  
*Escalope de pollo*  
*Fruta fresca*

20  
*Crema de zanahoria*  
*Bacalao salteado con verduras*  
*Fruta fresca*

21  
*Arroz con champiñones*  
*Merluza en salsa de zanahorias*  
*Yogur*

22  
*Acelgas con patata*  
*Jamoncitos de pollo al horno*  
*Fruta fresca*

25  
*Patatas guisadas*  
*Bacalao al ajo arriero*  
*Fruta fresca*

26  
*Sopa de ave con fideos (sin huevo)*  
*Cinta de lomo al horno con pimientos*  
*Fruta fresca*

27  
*Crema parmentiere*  
*Pechuga de pavo al horno con lechuga*  
*Fruta fresca*

28  
*Brócoli con patatas*  
*Cinta de lomo al horno*  
*Yogur*

29  
*Arroz con champiñones*  
*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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

