

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 fideos Cocido completo Fruta fresca</p>
<p>04 Alubias pintas con arroz Pavo en salsa de zanahorias 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 Filete de lomo al horno con lechuga Fruta fresca</p>	<p>21 Arroz con pollo Pechuga de pavo en salsa de zanahoria Yogur</p>	<p>22 "MENÚ TIERRA DE SABOR" LENTEJAS ESTOFADAS  JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MANZANA</p>
<p>25 Sopa castellana Pechuga de pollo al horno Fruta fresca</p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca</p>	<p>27 Crema parmentiere Lomo de Sajonia con lechuga Fruta fresca</p>	<p>28 Alubias blancas con calabaza Revuelto de jamón york con rodaja de tomate Yogur</p>	<p>29 Arroz a la zamorana Pavo en salsa de zanahorias 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

