

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>04</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Albóndiga mixta en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>06</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Guido de pavo estofado con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>07</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>01</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p> <p>08</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
<p>11</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>12</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>13</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>14</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>15</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
<p>18</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Bacalao con salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>"MENÚ TIERRA DE SABOR " 22</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p>  <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</p> <p>MANZANA</p>
<p>25</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Caballa al ajo arriero</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Lomo de Sajonia con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>29</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



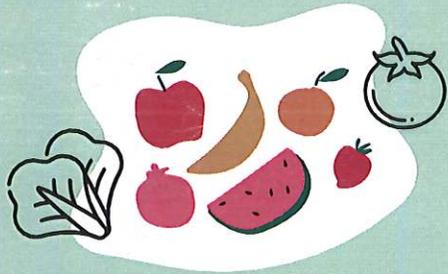
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...
 >	 pasta/arroz
 >	 verdura
 >	 verdura  pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

 fruta	 lácteo
---	--

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

