

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca
04 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Fruta fresca	05 Crema de verduras Albóndiga mixta en salsa 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 Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca	19 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con lechuga Fruta fresca	20 Menestra de verduras Bacalao con salteado de verduras Fruta fresca	21 Arroz con pollo Merluza en salsa de zanahorias Yogur	22  "MENÚ TIERRA DE SABOR" 22 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MANZANA
25 Patatas guisadas Caballa al ajo arriero Fruta fresca	26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	27 Crema parmentiere Lomo de Sajonia con lechuga Fruta fresca	28 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata con rodaja de tomate Yogur	29 Arroz a la zamorana Merluza en salsa verde con guisantes 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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

