

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>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</i></p>				<p>01 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca</p>
<p>04 Alubias pintas con arroz (sin tomate) Merluza en salsa de puerros Fruta fresca</p>	<p>05 Crema de verduras Filete de jamón al horno Fruta fresca</p>	<p>06 Coliflor rehogada Pechuga de pavo al horno 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 Filete de jamón al horno Fruta fresca</p>	<p>19 Alubias blancas estofadas (sin tomate) Tortilla francesa con lechuga Fruta fresca</p>	<p>20 Menestra a la asturiana Skipper de bacalao con lechuga Fruta fresca</p>	<p>21 Arroz con champiñones Merluza en salsa de zanahorias Yogur</p>	<p>22 Lentejas estofadas (sin tomate) Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca</p>
<p>25 Patatas guisadas (sin tomate) Caballa al ajo arriero 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 estofadas (sin tomate) Tortilla de patata Yogur</p>	<p>29 Arroz con champiñones Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



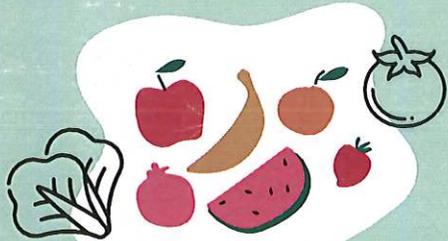
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

