

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>06</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>07</p> <p><i>Patatas guisadas con verduras</i></p> <p><i>Cinta de lomo fresca a la normanda</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>01</p> <p><i>Patatas guisadas con carne</i></p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>02</p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>03</p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Estofado de pavo a la jardinera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>13</p> <p><i>Marmitako</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>14</p> <p><i>Alubias pintas estofadas</i></p> <p><i>Merluza rebozada con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>08</p> <p><i>Paella mixta</i></p> <p><i>Tortilla de patatas y calabacín con rodaja de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>09</p> <p><i>Judías verdes con patatas</i></p> <p><i>Merluza al horno con ajo y perejil</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>10</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>20</p> <p><i>Crema de zanahoria</i></p> <p><i>Cordón bleu de pavo con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p><i>Lentejas a la hortelana</i></p> <p><i>Filete de merluza al horno con lechuga y maíz</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>15</p> <p><i>Crema brócoli</i></p> <p><i>Guiso de pavo estofado</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>16</p> <p><i>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>17</p> <p><i>Lazos con salsa carbonara</i></p> <p><i>Fogonero en salsa con pimientos</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>27</p> <p><i>Macarrones con tomate</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>"MENÚ TIERRA DE SABOR" 28</p> <p><i>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo al horno con lechuga</i></p> <p> <i>Manzana</i></p>	<p>22</p> <p><i>Arroz a banda</i></p> <p><i>Tortilla de patatas con ensalada de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>24</p> <p><i>Patatas a la riojana</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>29</p> <p><i>Crema de calabaza</i></p> <p><i>Albóndiga en salsa</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>30</p> <p>VACACIONES</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



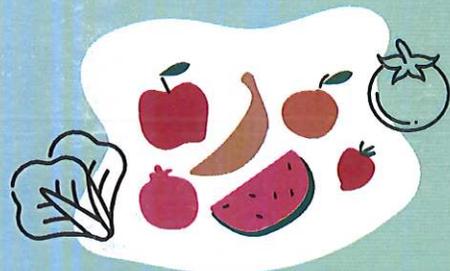
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



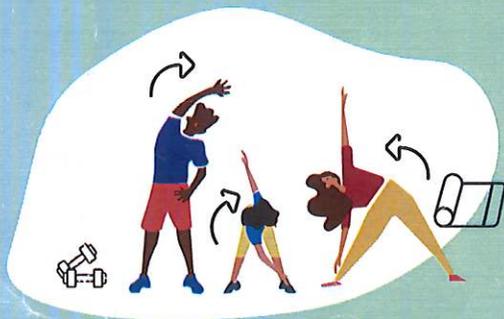
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, 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:

