

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

01
Menestra de verduras con bacón
Tortilla de patata con
con rodaja de tomate

Fruta fresca

04
Paella con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca

05
Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

06
Patatas guisadas con chorizo
Lomo adobado con lechuga
Fruta fresca

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
Patatas guisadas con chorizo
Calamares con mahonesa
Fruta fresca

19
Paella
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca

20
Alubias estofadas
Tortilla de patata con ensalada
de tomate
Fruta fresca

21
Menestra de verduras salteada
Pechuga de pollo en salsa
con lechuga
Yogur

22
**"JORNADA GASTRONÓMICA
DE CASTILLA Y LEÓN"**

SOPA CASTELLANA
BACALAO AL AJO ARRIERO
CON PATATA PANADERA
Fruta fresca

25
Crema de verduras
Skipper de bacalao con lechuga
Yogur

"MENÚ TIERRA DE SABOR" 26

LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE
POLLO AL HORNO
MANZANA

27
Verdura rehogada
Hamburguesa a la plancha
con lechuga
Fruta fresca

28
Alubias blancas con calabaza
Merluza en salsa de puerros
Yogur

29
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata con ensalada
de tomate
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	
legumbres	
	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

