

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 salteada con bacón
Tortilla de patata con ensalada
Lácteo

04

Pure de verduras
Tortilla francesa con ensalada
Fruta fresca

05

Alubias pintas
Merluza en salsa verde
Fruta fresca

06

Arroz blanco con tomate
Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta fresca

07

SEMANA SANTA

08

SEMANA SANTA

11

SEMANA SANTA

12

SEMANA SANTA

13

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

18

Paella de verduritas
Tortilla de francesa con ensalada
Fruta fresca

19

Patatas guisadas
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca

20

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

21

Menestra de verduras salteadas
Pechuga de pollo con mostaza y lechuga
Fruta fresca

22

"JORNADA GASTRONÓMICA DE CASTILLA Y LEÓN"
 *Sopa castellana*
Bacalao al ajoarriero
Lácteo

25

Crema de verduras
Skipper de bacalao con ensalada
Fruta fresca

26

"MENÚ TIERRA DE SABOR"
Lentejas con zanahoria
 *Jamoncitos de pollo al horno con ensalada*
Manzana

27

Sopa de ave
Tortilla de patata con lechuga y aceitunas
Pera

28

Alubias blancas con calabacín
Merluza en salsa de puerros con ensalada
Fruta fresca

29

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa a la plancha patatas fritas
Lácteo

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 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		verdura
		🍲
		huevo
		carne
		huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

