

**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><b>06</b></p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras con lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p><b>07</b></p> <p><i>Patatas guisadas con verduras</i></p> <p><i>Cinta de lomo fresca a la normanda con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>  | <p><b>08</b></p> <p><i>Paella mixta</i></p> <p><i>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</i></p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p><b>09</b></p> <p><i>Judías verdes con patatas</i></p> <p><i>Filete de merluza al horno con ajo y perejil con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p><b>10</b></p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>                           |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>13</b></p> <p><i>Marmitako</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga y maíz</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>                                 | <p><b>14</b></p> <p><i>Alubias pintas estofadas</i></p> <p><i>Merluza rebozada con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>   | <p><b>15</b></p> <p><i>Crema de brócoli</i></p> <p><i>Guiso de pavo estofado</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>                  | <p><b>16</b></p> <p><i>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Hamburguesa mixta al horno con ketchup</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>                           | <p><b>17</b></p> <p><i>Lazos con salsa carbonara</i></p> <p><i>Fogonero en salsa de pimientos y ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> |
| <p><b>20</b></p> <p><i>Crema de zanahoria</i></p> <p><i>Cordon bleu de pavo lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>                     | <p><b>21</b></p> <p><i>Lentejas a la hortelana</i></p> <p><i>Filete de merluza al horno con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>  | <p><b>22</b></p> <p><i>Arroz abanda</i></p> <p><i>Tortilla de patatas y cebolla con ensalada</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>  | <p><b>23</b></p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>   | <p><b>24</b></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><b>27</b></p> <p><i>Macarrones con tomate</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahoria</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>                            | <p><b>Menú Tierra de Sabor 28</b></p> <p><i>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada</i></p> <p> <i>Fruta fresca</i></p> | <p><b>29</b></p> <p><i>Crema de calabaza</i></p> <p><i>Albóndiga mixta con salsa y pata dado</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>  | <p><b>30</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>   | <p><b>31</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b></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                                 | huevo  carne                           |
| legumbres                               | verdura  huevo                         |

### POSTRE

|       |        |
|-------|--------|
| fruta | lácteo |
|-------|--------|

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

