

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 con lechuga y zanahoria</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 con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>08</p> <p><i>Paella mixta</i></p> <p><i>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</i></p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>09</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>10</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> |
|--|--|--|---|---|
| <p>13</p> <p><i>Marmitako</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga y maíz</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>14</p> <p><i>Alubias pintas estofadas</i></p> <p><i>Merluza rebozada con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>15</p> <p><i>Crema de brócoli</i></p> <p><i>Guiso de pavo estofado</i></p> <p><i>Lácteo</i></p> | <p>16</p> <p><i>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Hamburguesa mixta al horno con ketchup</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p>17</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>20</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>21</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>22</p> <p><i>Arroz abanda</i></p> <p><i>Tortilla de patatas y cebolla con ensalada</i></p> <p><i>Lácteo</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>27</p> <p><i>Macarrones con tomate</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahoria</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 a las finas hierbas con ensalada</i></p> <p> <i>Fruta fresca</i></p> | <p>29</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>30</p> <p>SEMANA SANTA</p> | <p>31</p> <p>SEMANA SANTA</p> |

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



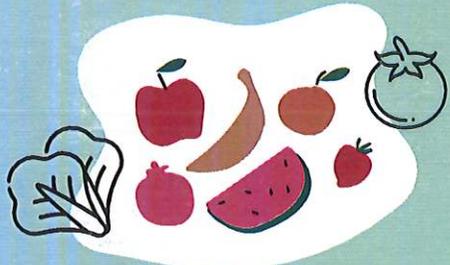
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

Entidades colaboradoras:

