

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

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



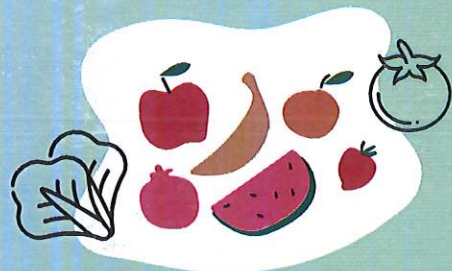
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



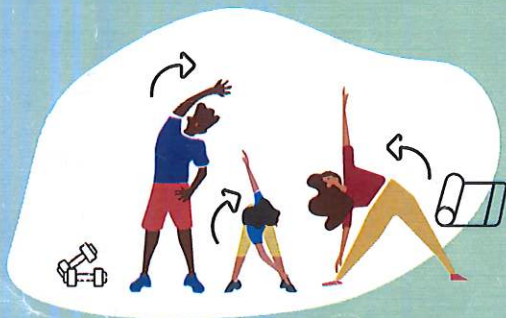
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

