

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>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</i></p>				
<p>06 Judías verdes con patata Tortilla de patata con lechuga Fruta fresca</p>	<p>07 Alubias blancas estofadas Lomo adobado a la plancha con zanahoria baby Fruta fresca</p>	<p>08 Arroz con pollo Caballa a la bilbaína con lechuga Yogur</p>	<p>09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca</p>	<p>10 Patatas guisadas Filete de merluza al horno con ajo, perejil y lechuga Fruta fresca</p>
<p>13 Marmitako Revuelto de champiñones con lechuga Fruta fresca</p>	<p>14 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa verde de puerros Yogur</p>	<p>15 Crema de verduras Pollo guisado con zanahoria salteada Fruta fresca</p>	<p>16 Lentejas estofadas Filete de lomo fresco con lechuga Fruta fresca</p>	<p>17 Lazos con tomate Fogonero a la vizcaína Fruta fresca</p>
<p>20 Arroz a banda Filete de pechuga con lechuga Fruta fresca</p>	<p>21 Lentejas con zanahoria Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca</p>	<p>22 Patatas estofadas Abadejo en salsa de tomate Yogur</p>	<p>23 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca</p>	<p>24 Crema de verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca</p>
<p>27 Macarrones con tomate Merluza en salsa de zanahorias Yogur</p>	<p>28 "TIERRA DE SABOR " Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con lechuga  Manzana</p>	<p>29 Crema de calabaza Filete de lomo con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p>30 VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>31</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



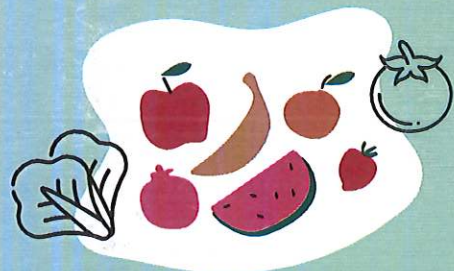
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 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	huevo
	>
	carne
	>
	verdura
	>
	huevo

### POSTRE

>	>
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

