

LUNES 1



LUNES 8

Sopa de pescado  
Panini de atún  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 15

Lentejas con verduras y quinoa  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 22

Lentejas con verduras  
Abadejo crujiente casero  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

Canelones de atún bella aurora gratinados  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 2



MARTES 9

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 16

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 23

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 30

Arroz caldoso marinero  
Rollito de pavo y queso  
Ensalada  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

Hervido valenciano  
Albóndigas de pescado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 17

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con pollo y verduras de proximidad  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 24

Crema de guisantes  
Bacaladilla  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 4



JUEVES 11



JUEVES 18

Crema de coliflor  
Pescado con tomate  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 25

Sopa de fideos  
Garbanzos con pollo y patata  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 5



VIERNES 12



VIERNES 19

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 26

Ensalada con caballa  
Arroz con verduras  
Yogur/Fruta fresca de temporada



# 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<br>como primero... |   | Para cenar puedo comer<br>como primero... |
|--|---|---|
| verdura                                    | > | pasta/arroz                               |
| pasta/arroz                                | > | verdura                                   |
| legumbres                                  | > | verdura pasta/arroz                       |

### SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole he comido<br>como segundo... |   | Para cenar puedo<br>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:

