

LUNES 1



LUNES 8

Sopa de verduras con quinoa  
Panini de verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 15

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

LUNES 22

Lentejas con verduras  
Salteado de calabaza y puerro  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

Macarrone con tomate y soja texturizada  
Salteado de calabacín con champiñones  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 2



MARTES 9

Olleta alicantina  
Samfaina  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 16

Espaguetis salteados con tomate y  texturizada  
Guisantes con zanahoria  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 23

 Macarrones ecológicos con tomate y soja texturizada  
Asadillo de pimientos  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 30

 Arroz caldoso de verduras  
Espárragos blancos  
Ensalada con frutos secos  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

Hervido valenciano  
Champiñones salteados con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 17

 Ensalada variada con espárragos y frutos secos  
Arroz con verduras de proximidad  
**Postre casero sin huevo y leche**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 24

Crema de guisantes  
Tomate relleno de arroz y champiñones  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 4



JUEVES 11



JUEVES 18

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

JUEVES 25

Sopa de verduras con fideos  
Garbanzos con verduras y patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 5



VIERNES 12



VIERNES 19

 Sopa de verduras con garbanzos  
Espinacas salteadas con patata  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

VIERNES 26

Ensalada variada con espárragos y frutos secos  
Arroz con verduras  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada



# 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:

