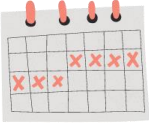
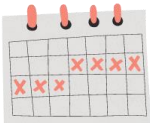
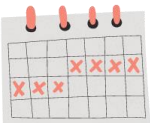
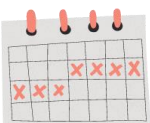
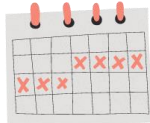
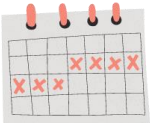




LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>DÍA FESTIVO</b> 		<b>DÍA FESTIVO</b> 	<b>DÍA FESTIVO</b> 	<b>DÍA FESTIVO</b> 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de pescado Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca permitida	Olleta alicantina Limanda en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida	Hervido valenciano Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	<b>DÍA FESTIVO</b> 	<b>DÍA FESTIVO</b> 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas con verduras y quinoa Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida	 Espaguetis salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca permitida	 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con pollo y verduras de proximidad Postre casero/Fruta fresca permitida	Crema de coliflor Magro con tomate Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida	 Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca permitida
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas a la riojana Abadejo crujiente casero Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	 Macarrones ecológicos con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca permitida	Crema de guisantes Bacaladilla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	Ensalada con caballa Arroz al horno Yogur/Fruta fresca permitida
LUNES 29	MARTES 30			
Canelones de atún bella aurora gratinados Tortilla de calabacín Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida	 Arroz caldoso marinero Rollito de pavo y queso Ensalada Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida			

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

11 MOSTAZA  
12 APIO

13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO

# 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	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo

### POSTRE

fruta	○	lácteo
-------	---	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

