

LUNES 1



LUNES 8

Sopa de pescado (15g fideos crudos 1R)
Panini de atún casero (40gr de pan 2R)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca (2R)

LUNES 15

Lentejas (60g legumbre cruda 3R) con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca (2R)

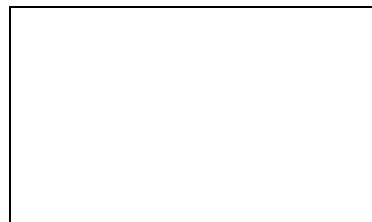
LUNES 22

Lentejas (60g legumbre cruda 3R) con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca (2R)

LUNES 29

Macarrones (45g en crudo 3R) con atún
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca (2R)


MARTES 2




MARTES 9

Olleta alicantina (40g legumbre crudo y 13g arroz crudo 3R)
Limanda en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca (2R)


MARTES 16

 Espaguetis (45g en crudo 3R) con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca (2R)

MARTES 23

 Macarrones (45g en crudo 3R) con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca (2R)

MARTES 30

 Arroz (37,5g en crudo 2,5R) caldoso marinero
Rollito de pavo y queso
Ensalada
Tarta de Cumpleaños (60g 2,5R)


MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

Hervido valenciano (150g patata 3R)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca (2R)

MIÉRCOLES 17

 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz (45g arroz en crudo 3R) con pollo y verduras de proximidad
Postre casero (2R)

MIÉRCOLES 24

Crema de guisantes (40g legumbre cruda y 50g patata 3R)
Bacaladilla horno/plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca (2R)

JUEVES 4



JUEVES 11

DÍA FESTIVO


JUEVES 18

Crema de coliflor (150g patata 3R)
Magro con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca (2R)

JUEVES 25

Sopa de cocido con fideos (15g fideos crudos 1R)
Cocido completo (20g garbanzos, 50g patata, verdura y pollo)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca (2R)


VIERNES 5



VIERNES 12

DÍA FESTIVO


VIERNES 19

 Sopa con garbanzos (15g fideos crudos 1R y 40g legumbre 2R)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur natural sin azúcar (0,5R)/Fruta (2R)

VIERNES 26

Ensalada con caballa
Arroz al horno (45g arroz en crudo 3R)
Yogur natural sin azúcar (0,5R)/Fruta (2R)



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

Entidades colaboradoras:

