

LUNES 1



LUNES 8

Sopa de pescado con pasta sin gluten
Panini casero sin gluten de atún sin queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 15

Legumbres(no lentejas) con verduras y quinoa
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 22

Legumbres(no lentejas) con verduras
Abadejo crujiente casero sin gluten(maicena)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

Macarrones sin gluten con atún
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 2



MARTES 9

Legumbres(no lentejas) con arroz
Limanda en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 16

DÍA SIN CARNE
Espaguetis sin gluten salteados con caballa
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 23

SEMANA DEL LIBRO
Macarrones sin gluten con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 30

CUMPLEAÑOS
Arroz caldoso marinero
Entremeses sin gluten y leche o derivados
Ensalada
Cumpleaños (postre sin gluten y leche o derivados)/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

Hervido valenciano
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 17

POSTRE CASERO
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con pollo y verduras de proximidad
Postre casero sin gluten y leche o derivados/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11



JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12



VIERNES 19

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

VIERNES 26

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Yogur de soja/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 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:

