

LUNES 1



LUNES 8

Sopa de pescado con pasta sin gluten  
Pizza sin gluten  
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

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

MARTES 23

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

MARTES 30

 Arroz caldoso marinero  
Rollito sin gluten de pavo y queso  
Ensalada  
**Cumpleaños (postre sin gluten y cacahuetes)/Fruta fresca de temporada**


MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

Hervido valenciano  
Albóndigas sin gluten a la jardinera  
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 sin gluten y cacahuetes/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  
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 5



VIERNES 12



VIERNES 19

 Sopa de fideos sin gluten y 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 al horno  
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 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:

