

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

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:

