

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con verduras y quinoa (40g lenteja cruda y 15g quinoa: 3R) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)	Macarrones ecológicos (45g en crudo 3R) con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de guisantes (120g guisantes 2R, 50g patata 1R) Bacaladilla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	Sopa de cocido con fideos (15g fideo crudo 1R) Garbanzos (20g 1R), patata (50g 1R), pollo y verduras Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	Ensalada con caballa Arroz al horno (45g en crudo 3R) Yogur natural sin azúcar (0,5)/Fruta fresca de temporada (2R)
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones (45g en crudo 3R) con atún Tortilla de calabacín Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	Arroz (45g en crudo 3R) caldoso marinero Rollito de pavo y queso Ensalada Fruta fresca de temporada (2R)	Habichuelas (60g cruda 3R) estofadas con verduras Filete de lomo en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	Sopa minestrone (15g fideo crudo 1R) Pollo al ajillo con patatas (100g 2R) Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	Puré de garbanzos (60g crudo 3R) y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur natural sin azúcar (0,5)/Fruta fresca de
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas (40g en crudo 2R) con arroz integral (15g en crudo 1R) Tortilla con queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de calabacín y puerro (150g patata 3R) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO		

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:

