

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Legumbres (no lentejas) con verduras y quinoa</p> <p>Filete de aguja en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Pasta sin gluten con atún</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de guisantes</p> <p>Bacaladilla a la plancha</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada con caballa</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Yogur/Fruta fresca de temporada</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Pasta sin gluten con atún</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Arroz caldoso marinero</p> <p>Rollito de pavo y queso sin gluten</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Habichuelas estofadas con verduras</p> <p>Filete de lomo en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa minestrone sin gluten</p> <p>Pollo al ajillo con patatas</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Puré de garbanzos y zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la andaluza casera sin gluten (maicena)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas</p> <p>Yogur/Fruta fresca de temporada</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Legumbres (no lentejas) con arroz integral</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Hamburguesa sin gluten con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL</b></p> <p><b>FIN DE CURSO</b></p>		

# 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:

