


LUNES 3


 **CARNIVAL**

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca permitida

LUNES 10


Macarrones salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

LUNES 17

¡ARRIBA LA CUCHARA! 


Esperdanyà (Guiso de patatas con pollo)
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

LUNES 24

 **DÍA DEL AGUA**

Lentejas con verduras
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

LUNES 31

 **Primavera**

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida

MARTES 4

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca permitida

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MARTES 18

Habichuelas estofadas con verduras
Bacaladilla crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida


MARTES 25

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 12

 **DÍA SIN CARNE**

Lentejas con verduras
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida


MIÉRCOLES 19

FESTIVO

MIÉRCOLES 26

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca permitida

JUEVES 6

¡ARRIBA LA CUCHARA! 

Olleta alicantina
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida


JUEVES 13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca permitida

JUEVES 20


Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

JUEVES 27



Crema de calabaza, patata y puerro
Boquerones con pisto
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

VIERNES 7


 **Día de la mujer**

Sopa de pescado
Pizza margarita
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca permitida

VIERNES 14

Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

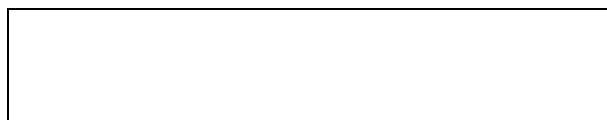
VIERNES 21

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera  **CUMPLEAÑOS**
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida

VIERNES 28

SUPERMENÚ

Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana)
Criptonitas Superman (Nuggets de pollo)
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)
Dulce Wonder Woman (Flan de vainilla)



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:

