


LUNES 3


 **CARNIVAL**

Hervido de judías verdes con patata  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 10


Pasta sin huevo salteada con caballa  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

**¡ARRIBA LA CUCHARA!** 


Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 24

 **DÍA DEL AGUA**

Lentejas con verduras  
Lomo fresco  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 31

 **Primavera**

Ensalada de pasta sin huevo tomate y maíz (no queso)  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

MARTES 4

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

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

MARTES 18

Habichuelas estofadas con verduras  
Bacaladilla crujiente casera (no huevo)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


MARTES 25

Guiso de patatas con bacalao  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

 **DÍA SIN CARNE**

Lentejas con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 19

**FESTIVO**

MIÉRCOLES 26

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

**¡ARRIBA LA CUCHARA!** 

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


JUEVES 13

Ensalada variada con espárragos  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20


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

JUEVES 27



Crema de calabaza, patata y puerro  
Boquerones (no huevo) con pisto  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 7


 **Logo de la mujer**

Sopa de pescado (pasta sin huevo)  
Panini de atún (sin queso)  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

VIERNES 21

Ensalada variada con espárragos   
Fideua marinera (pasta sin huevo)  
Postre sin huevo, lácteos ni frutos secos/fruta fresca de temporada

VIERNES 28

**SUPERMENÚ**

Thor-nillos sin fin (Pasta sin huevo napolitana)  
Criptonitas Superman (Pollo rebozado casero, no huevo y lácteos)  
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)  
Dulce Wonder Woman (Postre sin huevo, lácteos ni frutos secos)



# 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:

