


LUNES 3




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

LUNES 10


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

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 permitida

LUNES 24



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

LUNES 31



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

MARTES 4

Ensalada variada con pollo
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 (no huevo)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida


MARTES 25

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

MIÉRCOLES 5

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

MIÉRCOLES 12



Lentejas con verduras
Pescado al horno
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 variada con espárragos
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca permitida

JUEVES 20


Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo)
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

JUEVES 27



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

VIERNES 7




Sopa de pescado (pasta sin huevo)
Panini de atún
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

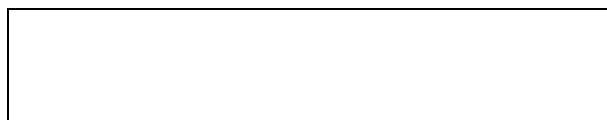
VIERNES 21



Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera (pasta sin huevo)
Postre sin huevo y frutos secos/Fruta fresca permitida

VIERNES 28

SUPERMENÚ
Thor-nillos sin fin (Pasta sin huevo napolitana)
Criptonitas Superman (Pollo rebozado casero sin huevo)
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)
Dulce Wonder Woman (Postre sin huevo y 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

Entidades colaboradoras:

