


LUNES 3

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


LUNES 10

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


LUNES 17

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 24

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

LUNES 31

  
Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz (sin 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  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


MARTES 25

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

MIÉRCOLES 5

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

MIÉRCOLES 12

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


JUEVES 20

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con pollo y patata  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

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


VIERNES 7

  
Sopa de pescado  
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  
Postre sin lactosa/Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

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



# 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:

