


LUNES 3


 CARNIVAL

Hervido (sin judía verde, guisante, haba)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca permitida

LUNES 10


Pasta (sin huevo y soja) 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

 DÍA DEL AGUA

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

LUNES 31

 Primavera

Ensalada de pasta (sin huevo y soja) 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

Patatas estofadas con verduras
Bacaladilla crujiente casera
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

Sopa de fideos (pasta sin huevo y soja)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 12

 DÍA SIN CARNE

Patatas estofadas con verduras
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida


MIÉRCOLES 19

FESTIVO

MIÉRCOLES 26

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca permitida

JUEVES 6

¡ARRIBA LA CUCHARA! 

Arroz blanco
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 ave con fideos (pasta sin huevo y soja)
Pollo con patata y verdura cocida
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 (pasta sin huevo y soja)
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca permitida

VIERNES 14

Sopa de verduras con fideos (pasta sin huevo y soja)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

VIERNES 21

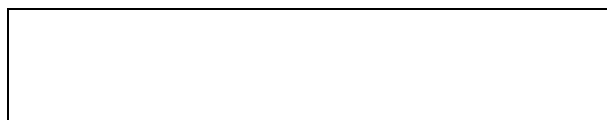
 CUMPLEAÑOS

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

VIERNES 28

SUPERMENÚ

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



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:

