


LUNES 3


 **CARNAVAL**

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

LUNES 10


Pasta de arroz salteada con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga 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

 **DÍA DEL AGUA**

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

LUNES 31

 **Primavera**

Ensalada de pastade arroz con queso y tomate
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

Patatas estofadas con verduras
Pescado al horno
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

Frutas rosáceas: manzana, pera, fresa, melocotón, nectarina, ciruela, cereza, frambuesa, arándanos, membrillo, almendra

MIÉRCOLES 5

Sopa de fideos (pasta de arroz)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

 **DÍA SIN CARNE**

Patatas estofadas 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! 

Arroz blanco
Rape en salsa
Ensalada de lechuga 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/Fruta fresca de temporada

JUEVES 20


Sopa de ave con fideos (pasta de arroz)
Pollo con patata y verdura cocida
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

 **DÍA DEL LECHE**

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado asado con pisto
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 7


 **DÍA DE LA MUJER**

Sopa de pescado (pasta de arroz)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Sopa de verduras con fideos (pasta de arroz)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

 **CUMPLEAÑOS**

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera (pasta de arroz)
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

SUPERMENÚ

Thor-nillos sin fin (Pasta de arroz napolitana)
Criptonitas Superman (Pechuga de pollo a la plancha)
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)
Dulce Wonder Woman (Yogur)

 **LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX**

Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx



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:

