


LUNES 3


Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada


LUNES 10

Macarrones salteados con caballa
Tortilla con queso
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 adobado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 31


Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

MARTES 4

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de verduras
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 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 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 cocido con fideos
Cocido completo
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
Pizza margarita
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

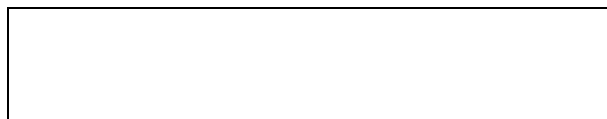
Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

Ensalada griega (lechuga, tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua de verduras
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

SUPERMENÚ
Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana)
Criptonitas Superman (Nuggets de pollo)
Ensalada de Hulk Smash
(lechuga, pepino y olivas)
Dulce Wonder Woman (Flan de vainilla)



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:

