


LUNES 3

 **CARNAVAL**

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


MARTES 4

Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5


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

JUEVES 6

¡ARRIBA LA CUCHARA! 

Olleta alicantina
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 7

 **Día de la mujer**

Sopa de pescado
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada


LUNES 10

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

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

 **DÍA SIN CARNE**

Lentejas con verduras
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
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

VIERNES 14

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

MARTES 18

Habichuelas estofadas con verduras
Bacaladilla crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 19

FESTIVO


JUEVES 20

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

VIERNES 21

Ensalada variada con espárragos
Fideua marinera
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada 

LUNES 24

 **DÍA DEL AGUA**

Lentejas con verduras
Lomo fresco
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 26

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

 **DÍA DE LA TIERRA**


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

VIERNES 28

SUPERMENÚ

Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana)
Criptonitas Superman (Pollo rebozado casero)
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)
Dulce Wonder Woman (Yogur de soja/Fruta fresca)

LUNES 31

 **Primavera**

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



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:

