









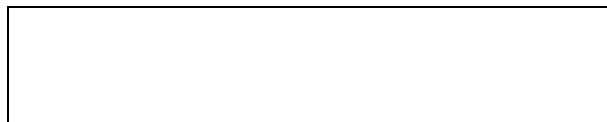


<p>LUNES 3</p> <p></p> <p>Hervido de judías verdes con patata Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Ensalada variada con espárragos y frutos secos Arroz de verduras Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Garbanzos estofados Calabaza salteada con puerro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!  <u>Olleta alicantina</u> Sanfaina Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 7</p> <p></p> <p>Sopa de verduras con quinoa Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Macarrones con tomate y soja texturizada Escalibada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p></p> <p>Lentejas con verduras Chips de verduras Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Ensalada variada con espárragos y frutos secos Arroz con verduras de proximidad Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos Espinacas salteadas con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 17</p> <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!  <u>Guiso de patatas con verduras</u> Arroz con champiñones Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Tomate a la provenzal Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verdura y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Ensalada variada con espárragos Fideua de verduras Yogur de soja/Fruta fresca de temporada </p>
<p>LUNES 24</p> <p></p> <p>Lentejas con verduras Espinacas con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Guiso de patatas con verduras Piperrada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Ensalada variada con espárragos y frutos secos Arroz con verduras Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 27</p> <p></p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pisto a la bilbaina con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 28</p> <p><u>SUPERMENÚ</u> Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana) Criptonitas Superman (Aros de cebolla) Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas) Dulce Wonder Woman (Yogur de soja/Fruta fresca)</p>
<p>LUNES 31</p> <p></p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Guisantes con zanahoria Fruta fresca de temporada</p>				



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:

