








<p><i>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</i></p>			<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <b>Buffet de fruta</b></p> 	<p>Ensalada con caballa Arroz al horno Fruta fresca de temporada</p>	<p>Macarrones a la carbonara Bacaladilla con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de verduras Alitas de pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p><b>DÍA SIN CARNE</b> Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas con arroz integral Tortilla de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Potaje de garbanzos Boquerones en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares a la romana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <b>Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de</b></p> 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Hervido de judías verdes con patata Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada</p>	<p>Arroz blanco Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> 	<p><b>JORNADA ¡A JUGAR!</b></p>  <p>Sopa de letras Pechuga empanada con patatas Helado especial</p>

Observaciones

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

