

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Buffet de fruta	Ensalada con caballa Arroz con verduras Fruta fresca de temporada	Macarrones con tomate Bacaladilla con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Crema de alubias blancas Alitas de pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DÍA SIN CARNE Ensalada de pasta sin queso Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada	Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Lentejas con arroz integral Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada DÍA DE LA Familia	Potaje de garbanzos Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Alubias marineras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate Cumpleaños (postre sin leche ni derivados, huevo y frutos secos)/Fruta fresca CUMPLEAÑOS
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Hervido de judías verdes con patata Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Garbanzos estofados Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada DÍA NACIONAL DEL CELIACO	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Fruta fresca de temporada	Olleta alicantina Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	JORNADA ¡A JUGAR! Sopa de letras Pechuga de pollo a la plancha con patatas Postre sin leche ni derivados, huevo y frutos secos ¡A JUGAR!

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

Entidades colaboradoras:

