








<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>			<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida</p>	<p>Guiso de patatas con bacalao Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Buffet de fruta</p> 	<p>Ensalada con caballa Arroz con verduras Fruta fresca permitida</p>	<p>Macarrones con tomate Bacaladilla con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca permitida</p>	<p>Crema de alubias blancas Alitas de pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>DÍA SIN CARNE Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida</p>	<p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca permitida</p>	<p>Lentejas con arroz integral Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida</p>	<p>Crema de calabacín y puerro Pchuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida</p> 	<p>Potaje de garbanzos Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Arroz con tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca permitida</p> 	<p>Lentejas guisadas con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida</p>	<p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca permitida</p>	<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida</p>	<p>Alubias marineras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Cumpleaños (postre sin frutos secos y huevo)/Fruta fresca permitida</p> 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Hervido de judías verdes con patata Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida</p>	<p>Garbanzos estofados Lomo plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida</p> 	<p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca permitida</p>	<p>Olleta alicantina Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida</p> 	<p>JORNADA ¡A JUGAR! Sopa de letras Pechuga de pollo a la plancha con patatas Postre sin huevo</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

Entidades colaboradoras:

