








| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <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 Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida</p> | <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Buffet de fruta</p>  | <p>Ensalada con caballa Arroz al horno Fruta fresca permitida</p> | <p>Macarrones a la carbonara 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 Tortilla de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida</p> | <p>Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida</p>  | <p>Potaje de garbanzos Boquerones en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida</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 permitida</p>  | <p>Lentejas guisadas con verduras Calamares a la romana 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 Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida</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 permitida</p> | <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata 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 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

Entidades colaboradoras:

