









			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas con verduras Espinacas con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con verduras Piperrada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Buffet de fruta 	Ensalada con espárragos Arroz con verduras Fruta fresca de temporada	Macarrones con tomate Pisto a la bilbaina Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur soja/Fruta fresca de temporada	Crema de alubias blancas Cous cous de calabacín y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
 Ensalada de pasta ECO Guisantes salteados con zanahoria Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras Arroz con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur soja/Fruta fresca de temporada	Lentejas con arroz integral Escalibada Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 	Potaje de garbanzos Chips de boniato Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
 Arroz con tomate Asadillo de pimientos con judías verdes Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Aros de cebolla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Menestra de verduras salteadas con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja/Fruta fresca de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Alubias con verduras Coliflor salteada con patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Cumpleaños (postre sin lácteos ni huevo)/Fruta fresca de temporada 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Hervido de judías verdes con patata Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Garbanzos estofados Calabaza salteada con puerro Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 	Ensalada variada con espárragos Fideua de verduras Fruta fresca de temporada	Olleta alicantina Sanfaina Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 	JORNADA ¡A JUGAR!  Sopa de verduras con letras Menestra de verduras salteadas con garbanzos y patatas Postre sin leche y huevo

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:

