

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida	Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	Lentejas a la riojana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca permitida	Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz tres delicias Bacaladilla crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida	Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	Crema de calabaza, patata y puerro Lomo adobado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca permitida	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida	Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca permitida
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida	<b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b>		
LUNES 23	MARTES 21	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30				

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:

