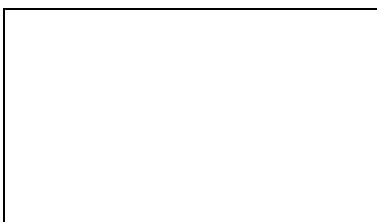


LUNES 6



<p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g</p>

<p>DIA SIN CARNE</p> <p>Ensalada con queso Arroz de rape con verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>509,5Kcal - Prot:15,6g - Lip:9,4g - HC:86,4g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g</p>

LUNES 13

MARTES 7

<p>Arroz a la cubana con huevo de corral Salchichas frescas de ave Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g - Azúcares:16,6g - Sal:2,6g</p>

<p>Lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>

LUNES 20

MARTES 14

<p>Espaguetis salteados con atún Tortilla Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,4g</p>

<p>Olleta alicantina Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>718,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:22,7g - HC:76,4g AGS:7,2g - Azúcares:18,4g - Sal:2,3g</p>

LUNES 27

MARTES 21

<p>Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>581,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:65,5g AGS:7,9g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g</p>

<p>Lentejas con arroz integral Pescado en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>627,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:12,4g - HC:88,5g AGS:2,1g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g</p>

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.

Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

 1. GLUTEN
 2. LÁCTEOS

 3. HUEVO
 4. PESCADO

 5. MOLUSCOS
 6. CRUSTÁCEOS

 7. CACAHUETES
 8. FRUTOS DE CÁSCARA

 9. SOJA
 10. SÉSAMO

 11. MOSTAZA
 12. APIO

 13. ALTRAMUCES
 14. AZUFRE Y SULFITO

<p>Ensalada con caballa Arroz al horno Fruta fresca de temporada</p> <p>533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g</p>

MIÉRCOLES 1

<p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g</p>

JUEVES 2

<p>CUINA I TRADICIÓ Bollitori Alicantino Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta</p> <p>586,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:59,6g AGS:6,2g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g</p>

VIERNES 3

<p>Canelones de atún bella aurora gratinados Tortilla de calabacín y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g</p>

VIERNES 10

<p>Crema Sr Potato Buzlightpizza Ensalada Monstruitos del espacio</p>

VIERNES 17

<p>Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>530,7Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,0g - HC:67,1g AGS:2,3g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g</p>

VIERNES 24

<p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y olivas Fruta fresca de temporada</p> <p>463,7Kcal - Prot:20,1g - Lip:17,4g - HC:50,6g AGS:3,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,0g</p>

VIERNES 31

<p>Crema de zanahoria Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada</p> <p>643,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,7g - HC:78,7g AGS:4,2g - Azúcares:32,1g - Sal:2,1g</p>

VIERNES 31

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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
legumbres	verdura
	huevos

POSTRE

fruta	lácteos

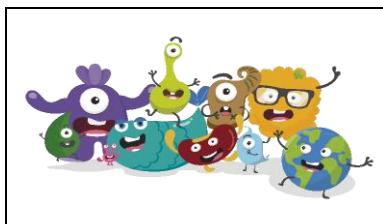


**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

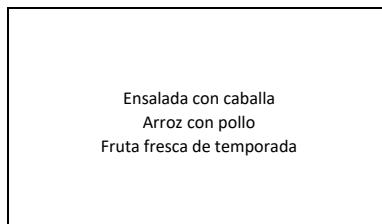




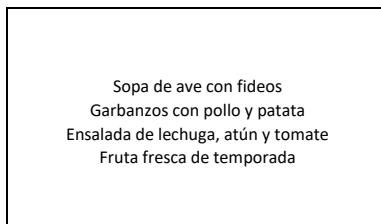
LUNES 6



MARTES 7



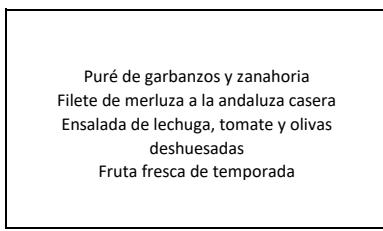
MIÉRCOLES 8



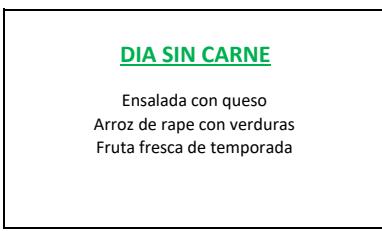
JUEVES 9



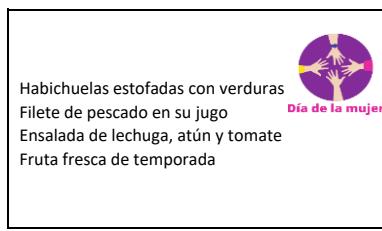
VIERNES 10



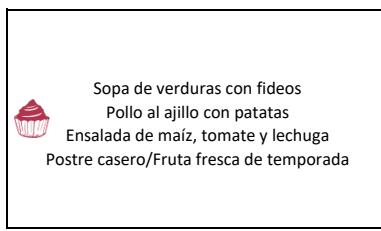
LUNES 13



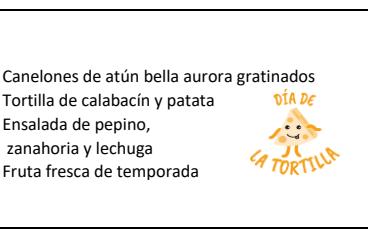
MARTES 14



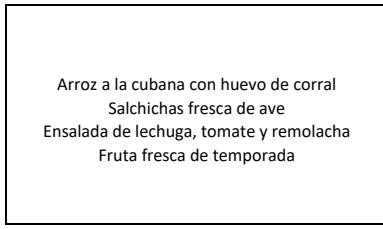
MIÉRCOLES 15



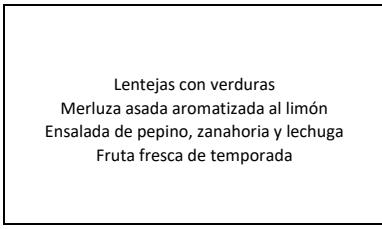
JUEVES 16



VIERNES 17



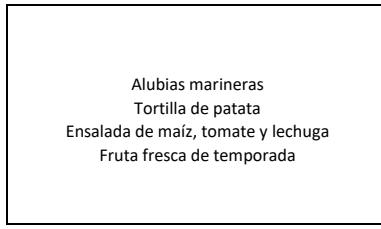
LUNES 20



MARTES 21



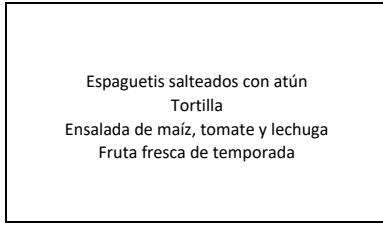
MIÉRCOLES 22



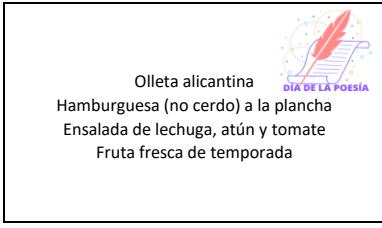
JUEVES 23



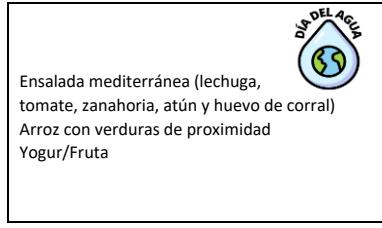
VIERNES 24



LUNES 27



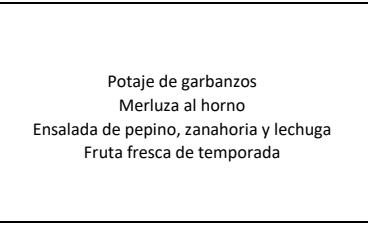
MARTES 28



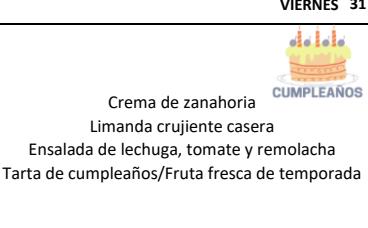
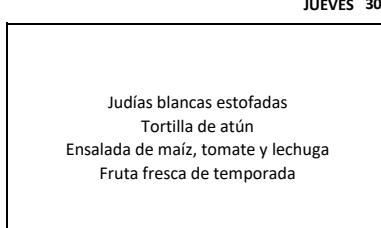
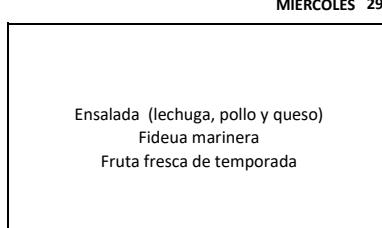
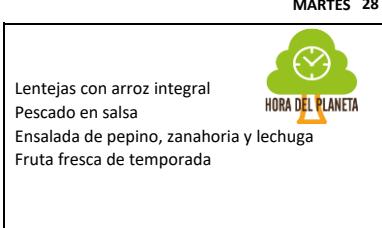
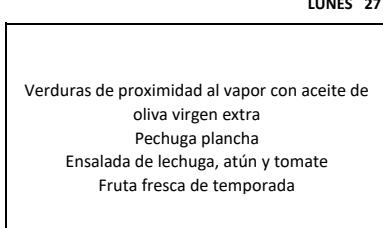
MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31



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



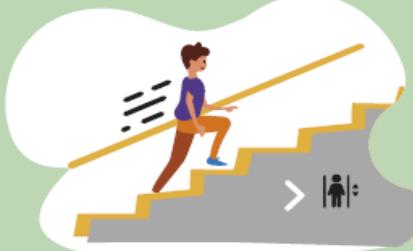
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
legumbres	huevos
	carne
	huevos
	carne
	verdura
	huevos

POSTRE

fruta	lacteo

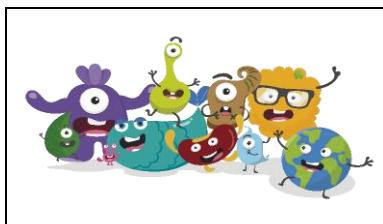


**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

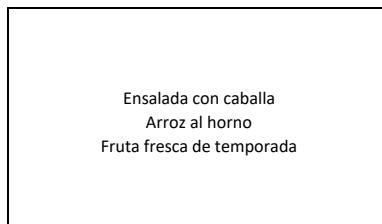




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 1

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

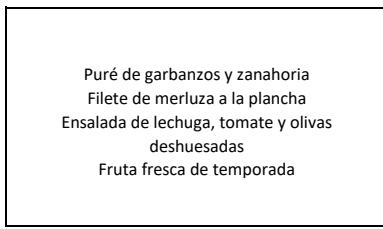
JUEVES 2

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

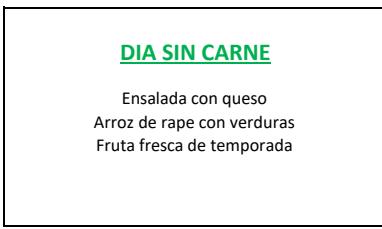
VIERNES 3

CUINA I TRADICIÓ
Bollitori Alicantino
Cinta de lomo al horno

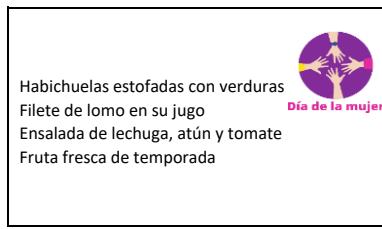
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta



LUNES 13



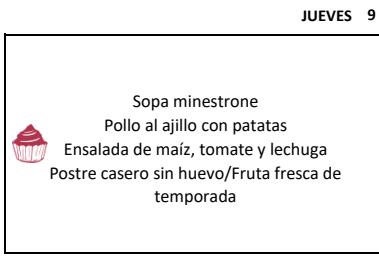
MARTES 14



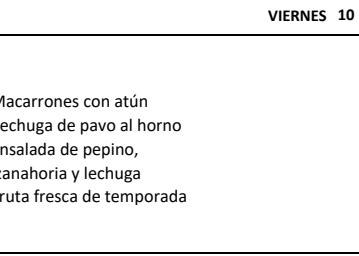
MIÉRCOLES 8



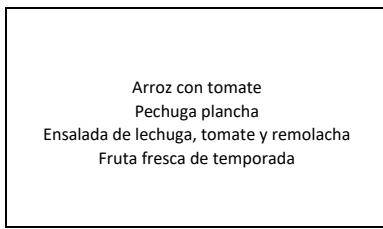
Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



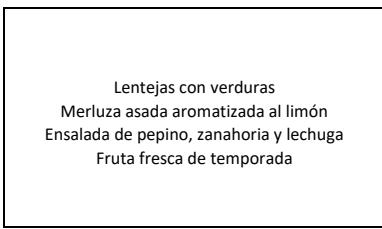
JUEVES 9



VIERNES 10



LUNES 20

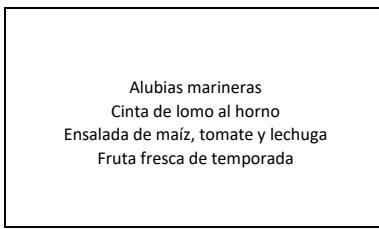


MARTES 21



MIÉRCOLES 15

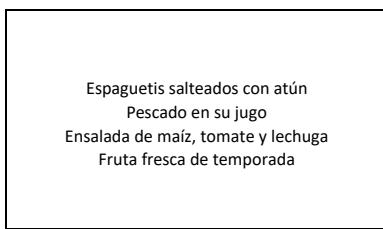
NUTRIFRIENDS
Ensalada variada con pollo y manzana
Macarrones con champiñones, soja texturizada y salsa de tomate
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta



JUEVES 16



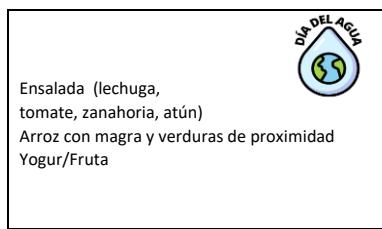
VIERNES 17



LUNES 27

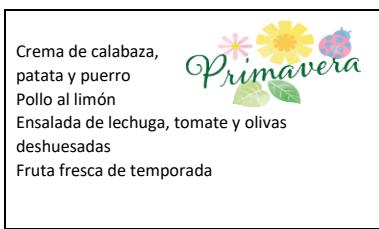


MARTES 28

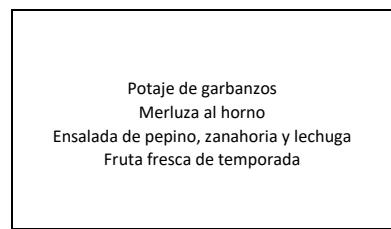


MIÉRCOLES 22

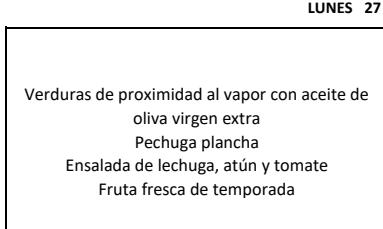
DÍA DEL AGUA
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, atún)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta



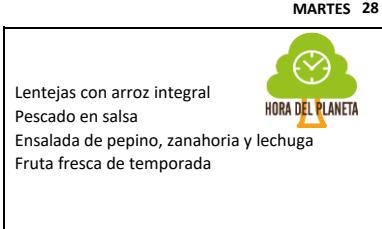
JUEVES 23



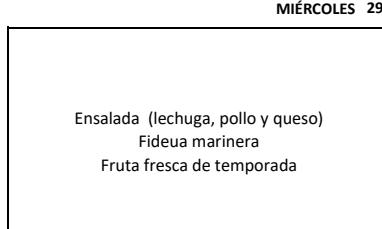
VIERNES 24



LUNES 27

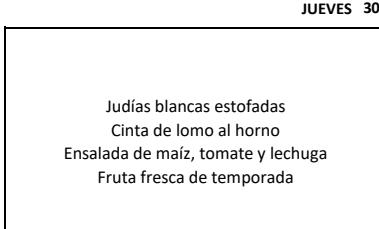


MARTES 28

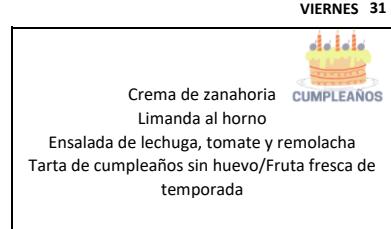


MIÉRCOLES 29

Ensalada (lechuga, pollo y queso)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada



JUEVES 30



VIERNES 31



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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
legumbres	verdura
	huevo

POSTRE

fruta	lácteo

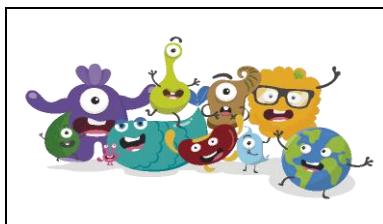


**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

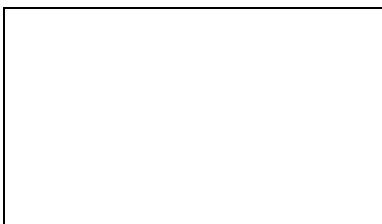
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

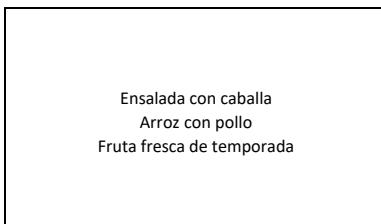




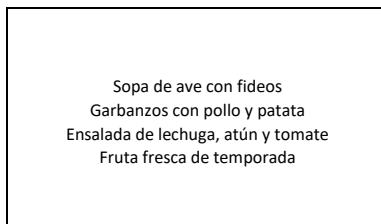
LUNES 6



MARTES 7



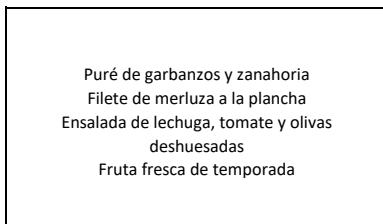
MIÉRCOLES 8



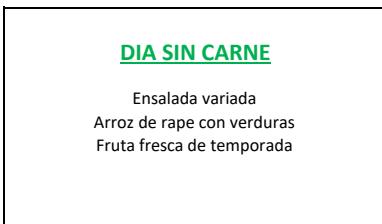
JUEVES 9



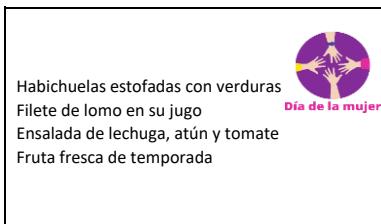
VIERNES 10



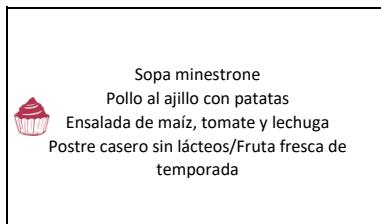
LUNES 13



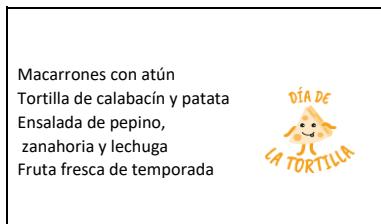
MARTES 14



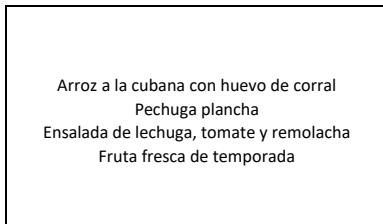
MIÉRCOLES 15



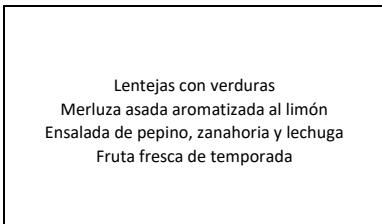
JUEVES 16



VIERNES 18



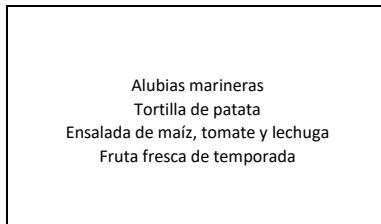
LUNES 20



MARTES 21



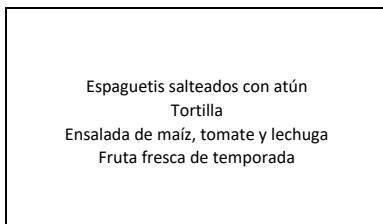
MIÉRCOLES 22



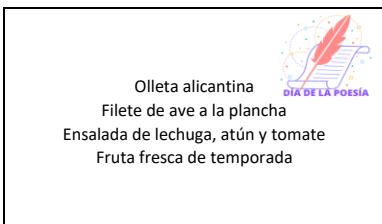
JUEVES 23



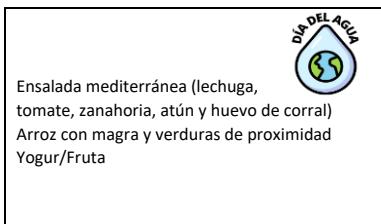
VIERNES 24



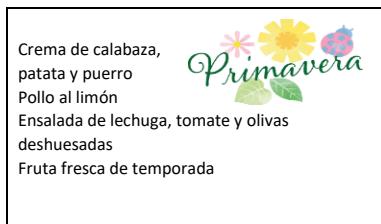
LUNES 27



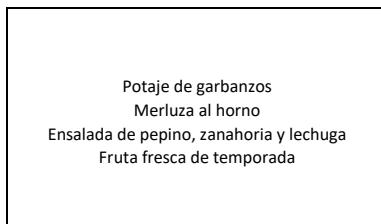
MARTES 28



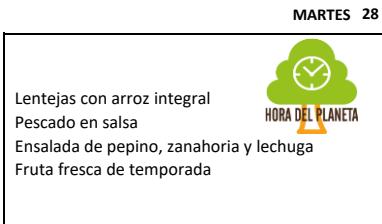
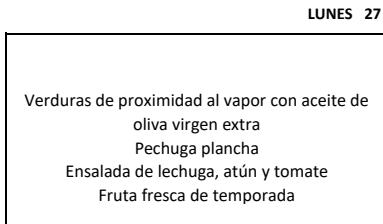
MIÉRCOLES 29



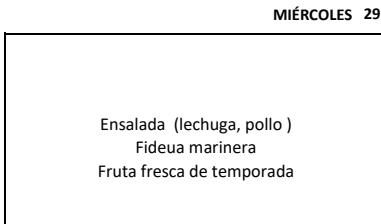
JUEVES 30



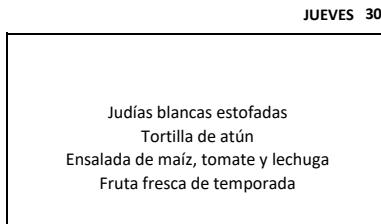
VIERNES 31



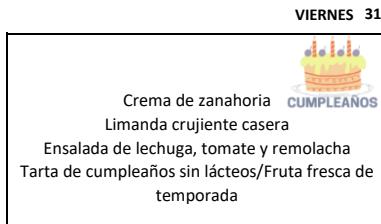
MARTES 28



MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31

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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
legumbres	verdura
	huevo

POSTRE

fruta	lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

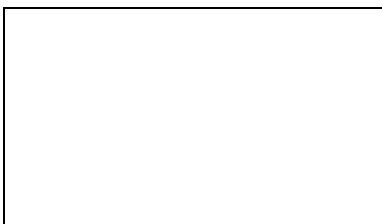
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

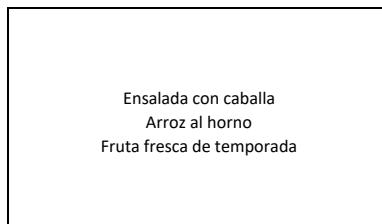




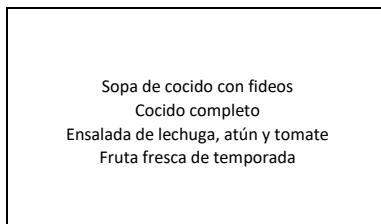
LUNES 6



MARTES 7



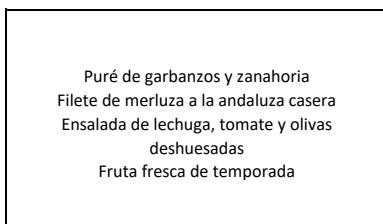
MIÉRCOLES 8



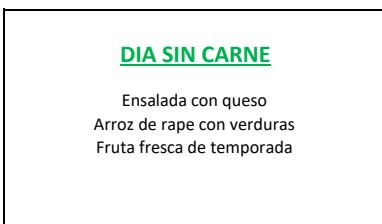
JUEVES 9



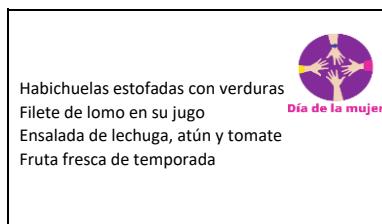
VIERNES 10



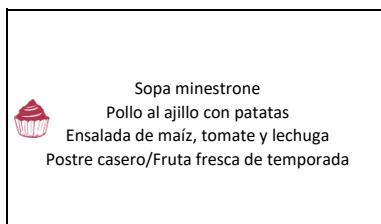
LUNES 13



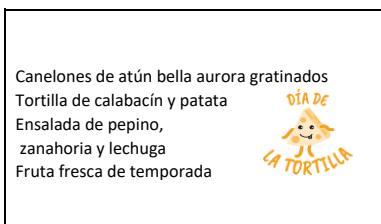
MARTES 14



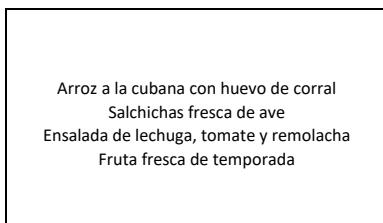
MIÉRCOLES 15



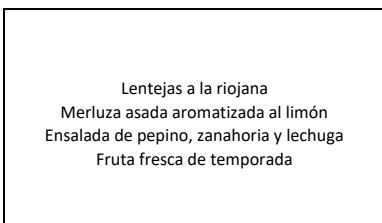
JUEVES 16



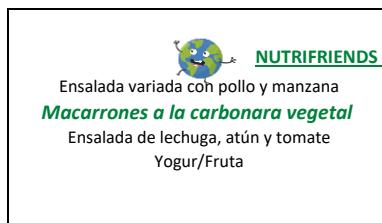
VIERNES 17



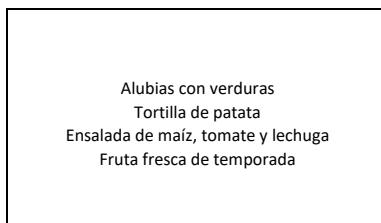
LUNES 20



MARTES 21



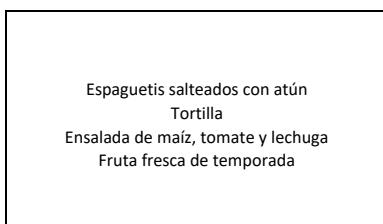
MIÉRCOLES 22



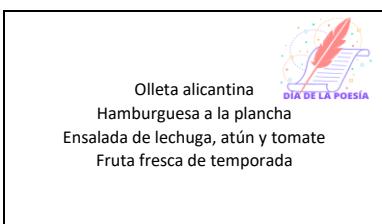
JUEVES 23



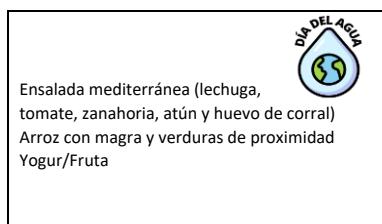
VIERNES 24



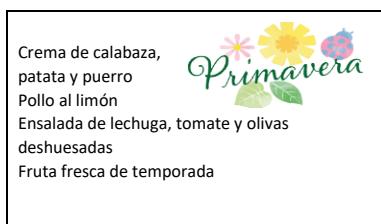
LUNES 27



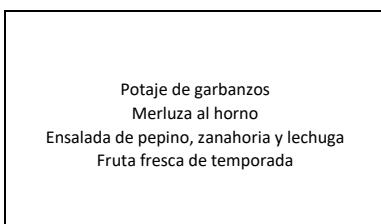
MARTES 28



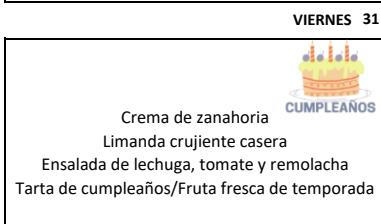
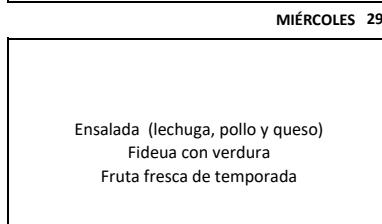
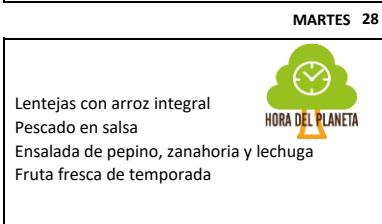
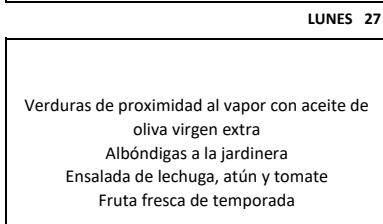
MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31



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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
legumbres	verdura
	huevos

POSTRE

fruta	lácteos

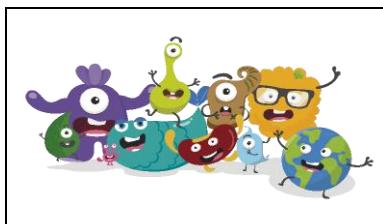


**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

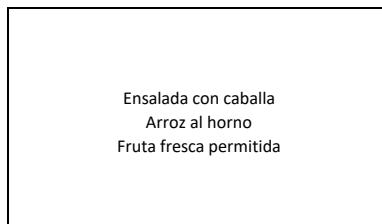




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 1

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca permitida

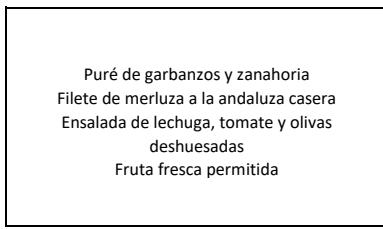
JUEVES 2

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

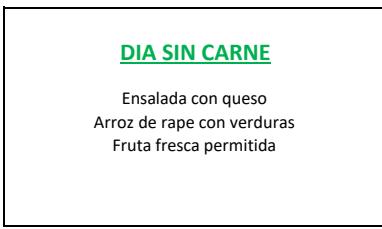
VIERNES 3

CUINA I TRADICIÓ
Bollitori Alicantino
Tortilla francesa

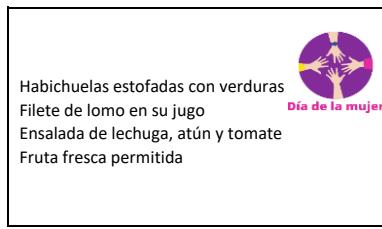
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta



LUNES 13



MARTES 14

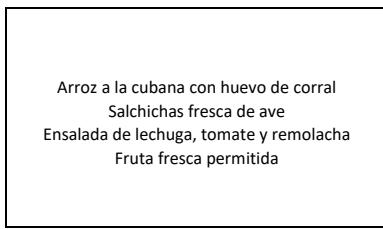


MIÉRCOLES 8

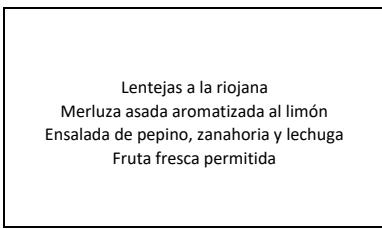


JUEVES 9

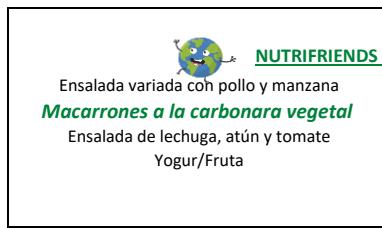
Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida



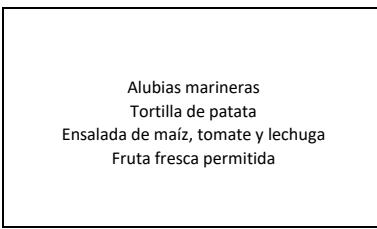
LUNES 20



MARTES 21



MIÉRCOLES 15

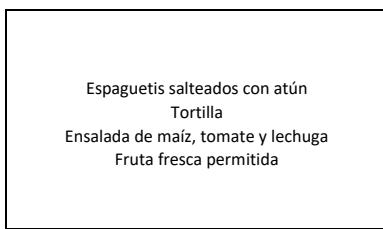


JUEVES 16

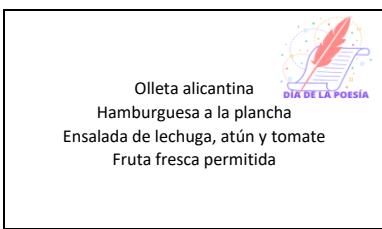


VIERNES 17

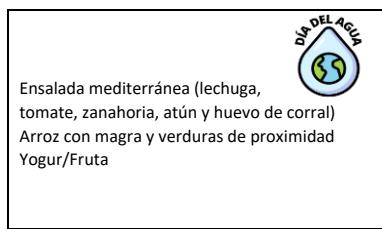
Crema Sr Potato
Buzlightpizza
Ensalada
Monstruitos del espacio



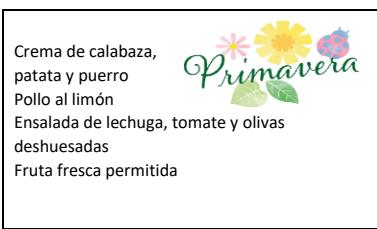
LUNES 27



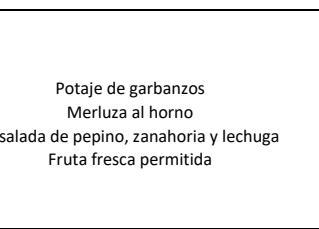
MARTES 28



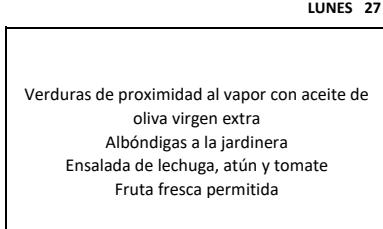
MIÉRCOLES 22



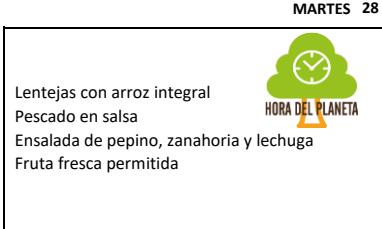
JUEVES 23



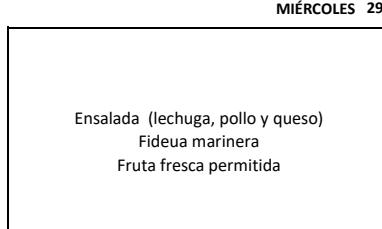
VIERNES 24



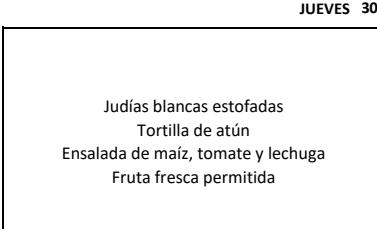
LUNES 27



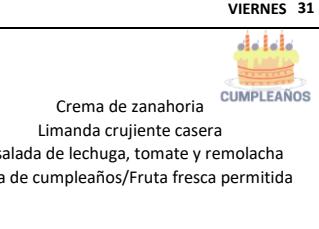
MARTES 28



MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31



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



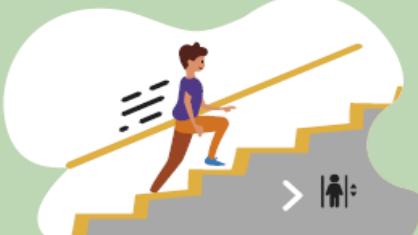
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevos	cárne
pescado	huevos
legumbres	verdura
	huevos

POSTRE

fruta	lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de olivas deshuesadas Fruta fresca permitida	DIA SIN CARNE Ensalada con queso (no lechuga, tomate) Arroz de rape con verduras Fruta fresca permitida	Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo en su jugo Ensalada de atún Fruta fresca permitida 	Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz Postre casero sin nueces/Fruta fresca permitida 	Macarrones con atún (no tomate) Tortilla de calabacín y patata Ensalada de pepino, zanahoria Fruta fresca permitida 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz blanco con huevo de corral Salchichas frescas de ave Ensalada de remolacha Fruta fresca permitida	Lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria Fruta fresca permitida	NUTRIFRIENDS Macarrones a la carbonara vegetal Ensalada variada con pollo y manzana Ensalada de atún Yogur/Fruta 	Alubias marineras Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta fresca permitida	 Crema Sr Potato Buzlightpizza (sin tomate) Ensalada Monstruitos del espacio
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espaguetis salteados con atún (sin tomate) Tortilla Ensalada de maíz Fruta fresca permitida	Olleta alicantina Hamburguesa a la plancha Ensalada de atún Fruta fresca permitida 	DÍA DEL AGUA Ensalada (zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta 	Crema de calabaza, patata y puerro Pollo al limón Ensalada de olivas deshuesadas Fruta fresca permitida 	Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria Fruta fresca permitida
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra Albóndigas a la jardinera Ensalada de atún Fruta fresca permitida	Lentejas con arroz integral Pescado en salsa Ensalada de pepino, zanahoria Fruta fresca permitida 	Ensalada de pollo y queso Fideua marinera Fruta fresca permitida	Judías blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada de maíz Fruta fresca permitida	Crema de zanahoria Limanda crujiente casera Ensalada de remolacha Tarta de cumpleaños sin nueces/Fruta fresca permitida 

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



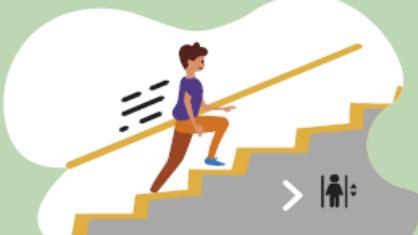
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
legumbres	huevos
	carne
	pescado
	huevos
	carne
	verdura
	huevos

POSTRE

fruta	lacteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

