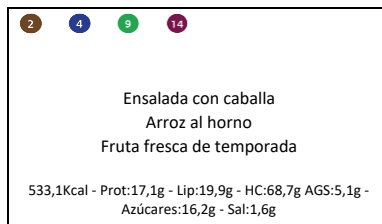


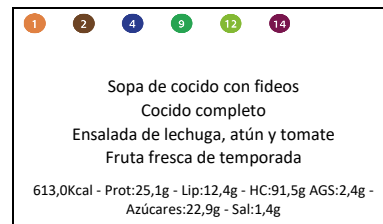
LUNES 6



MARTES 7



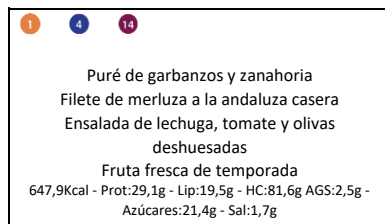
MIÉRCOLES 1



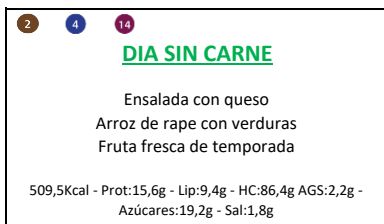
JUEVES 2



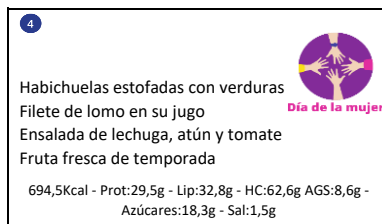
VIERNES 3



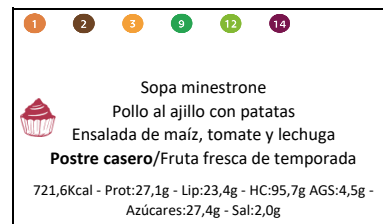
LUNES 13



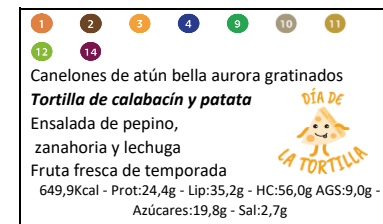
MARTES 14



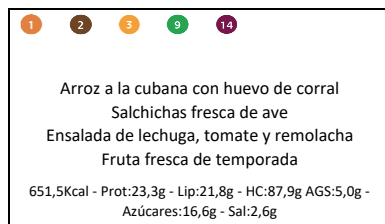
MIÉRCOLES 8



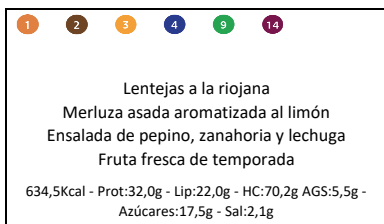
JUEVES 9



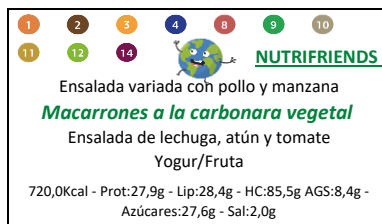
VIERNES 10



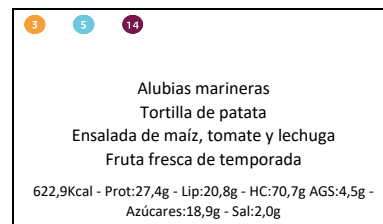
LUNES 20



MARTES 21



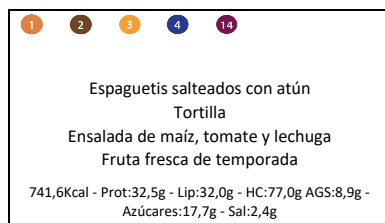
MIÉRCOLES 15



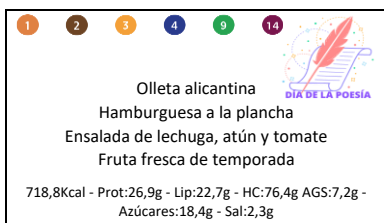
JUEVES 16



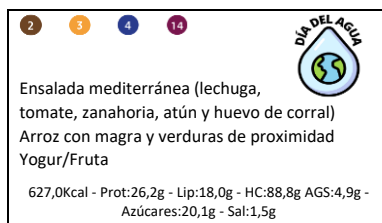
VIERNES 17



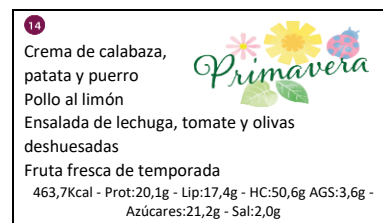
LUNES 27



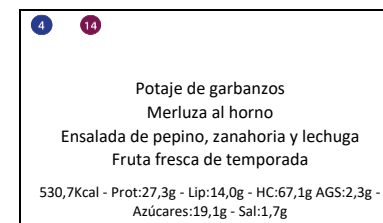
MARTES 28



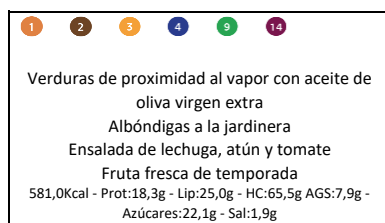
MIÉRCOLES 22



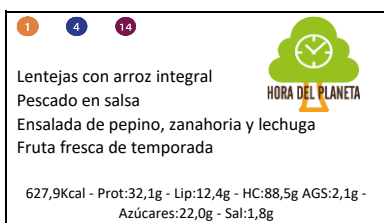
JUEVES 23



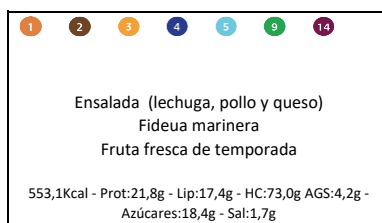
VIERNES 24



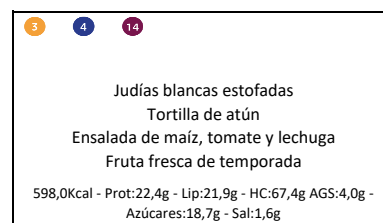
LUNES 27



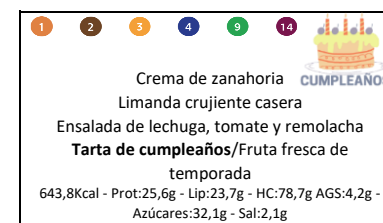
MARTES 28



MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31

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

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:

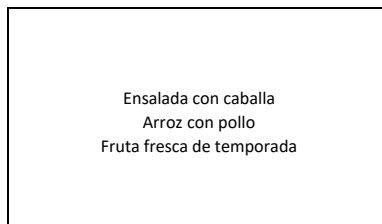




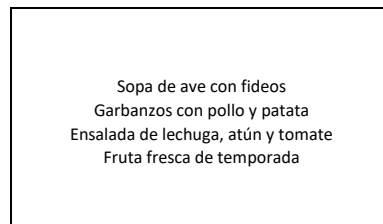
LUNES 6



MARTES 7



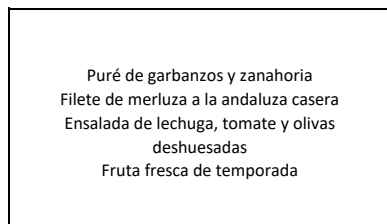
MIÉRCOLES 1



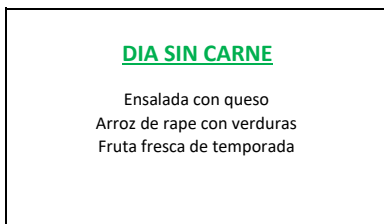
JUEVES 2



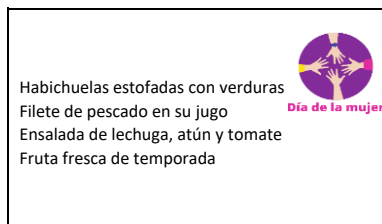
VIERNES 3



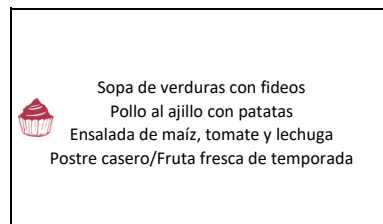
LUNES 13



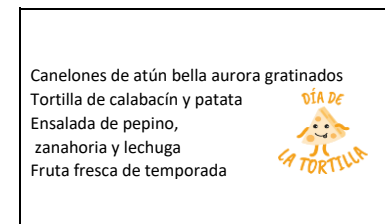
MARTES 14



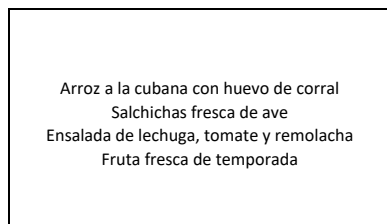
MIÉRCOLES 8



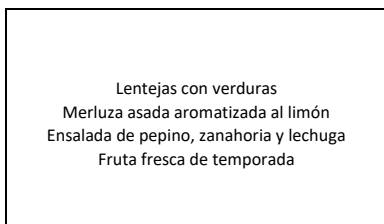
JUEVES 9



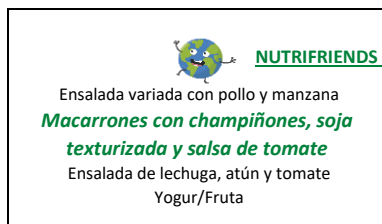
VIERNES 10



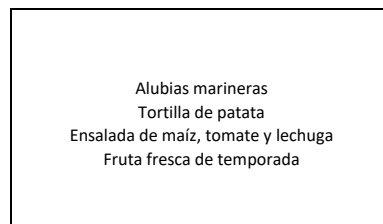
LUNES 20



MARTES 14



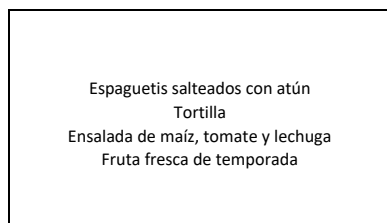
MIÉRCOLES 15



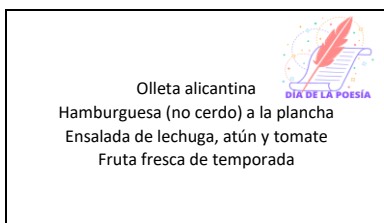
JUEVES 16



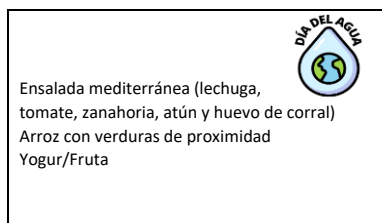
VIERNES 17



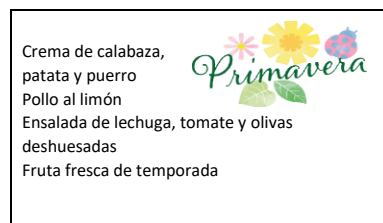
LUNES 27



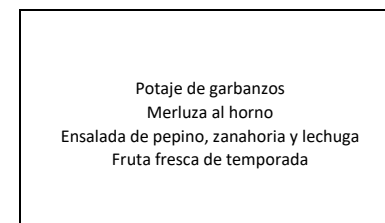
MARTES 28



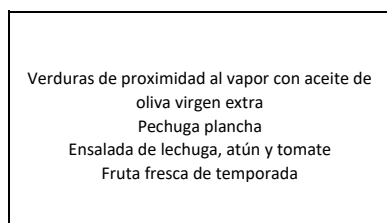
MIÉRCOLES 22



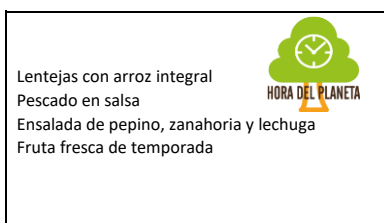
JUEVES 23



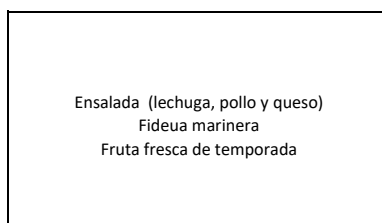
VIERNES 24



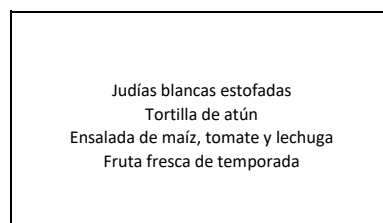
LUNES 27



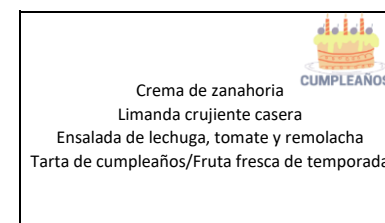
MARTES 28



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...
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

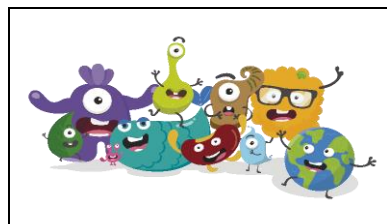
fruta	○	lácteo
-------	---	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

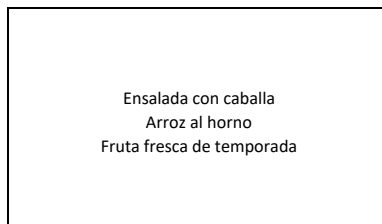




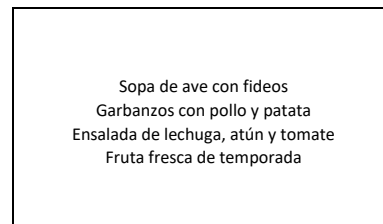
LUNES 6



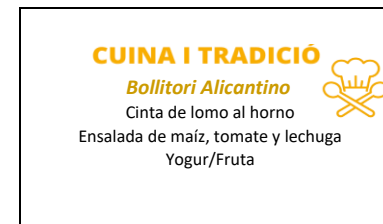
MARTES 7



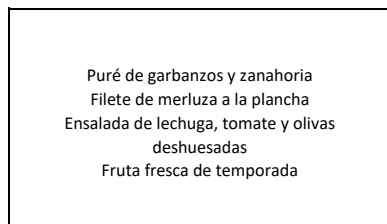
MIÉRCOLES 1



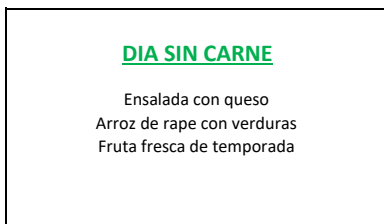
JUEVES 2



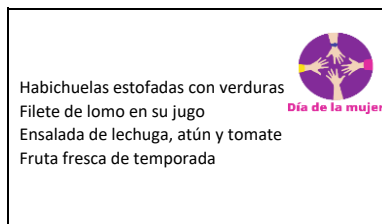
VIERNES 3



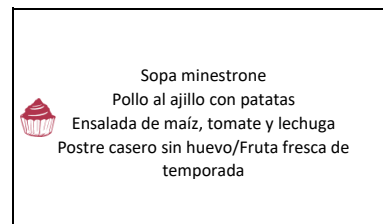
LUNES 13



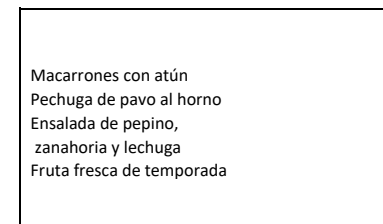
MARTES 14



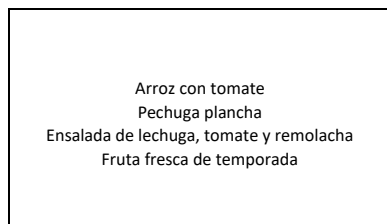
MIÉRCOLES 8



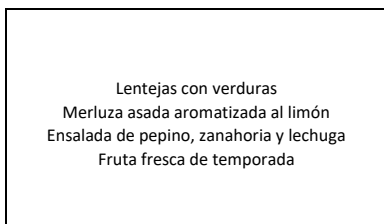
JUEVES 9



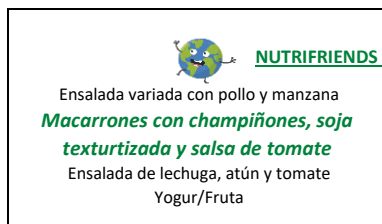
VIERNES 10



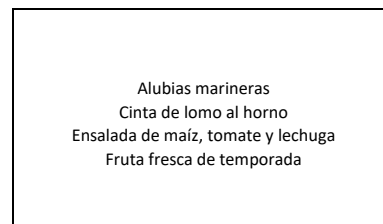
LUNES 20



MARTES 21



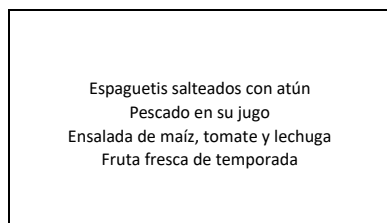
MIÉRCOLES 15



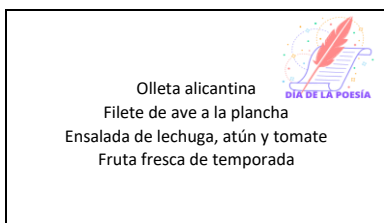
JUEVES 16



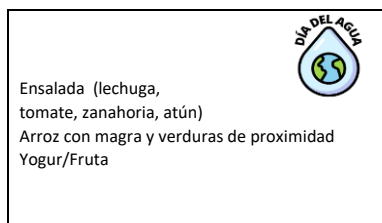
VIERNES 17



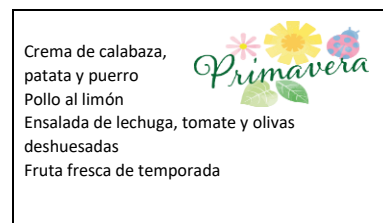
LUNES 27



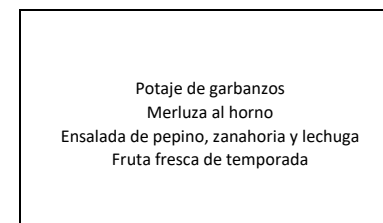
MARTES 28



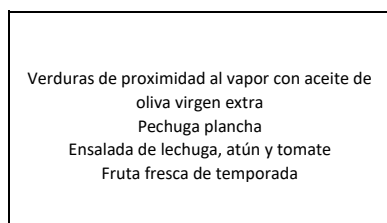
MIÉRCOLES 22



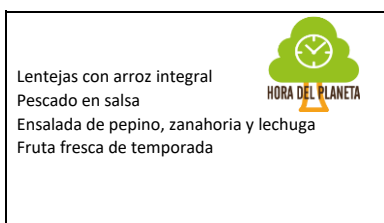
JUEVES 23



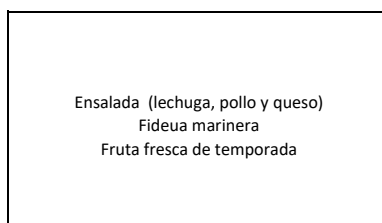
VIERNES 24



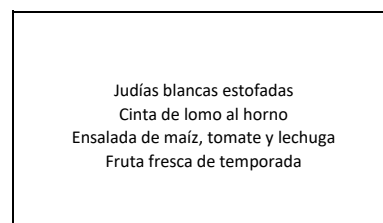
LUNES 27



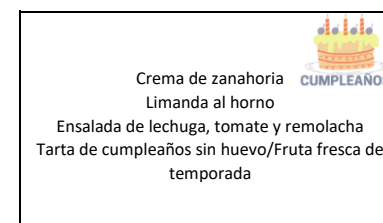
MARTES 28



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...
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

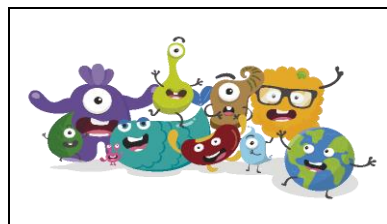
fruta	○	lácteo
-------	---	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

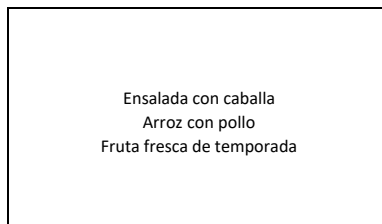




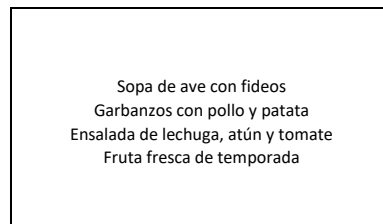
LUNES 6



MARTES 7



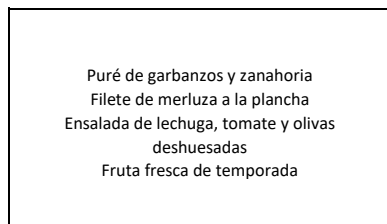
MIÉRCOLES 1



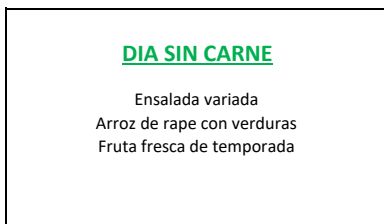
JUEVES 2



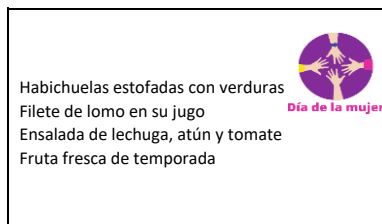
VIERNES 3



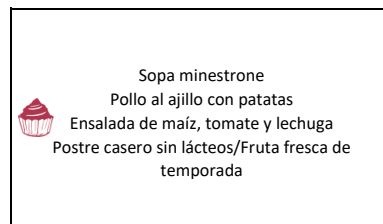
LUNES 13



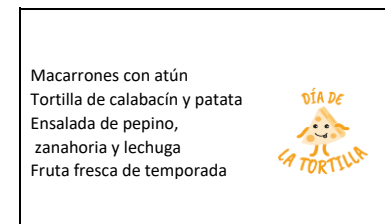
MARTES 14



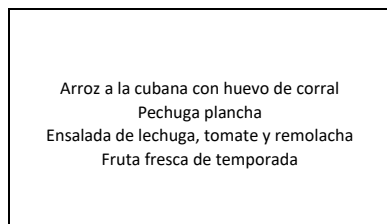
MIÉRCOLES 8



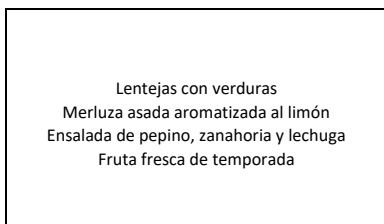
JUEVES 9



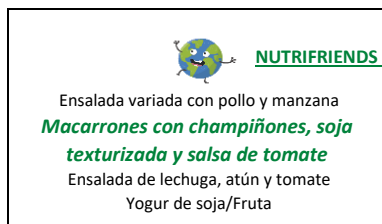
VIERNES 10



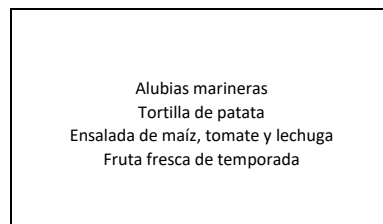
LUNES 20



MARTES 14



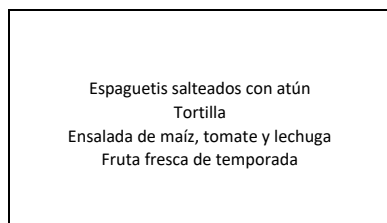
MIÉRCOLES 15



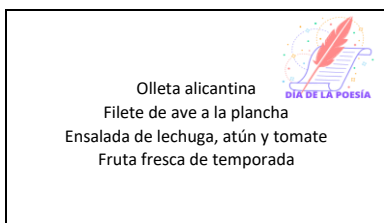
JUEVES 16



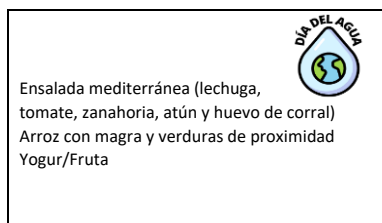
VIERNES 17



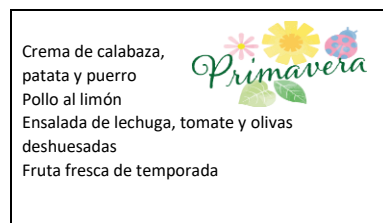
LUNES 27



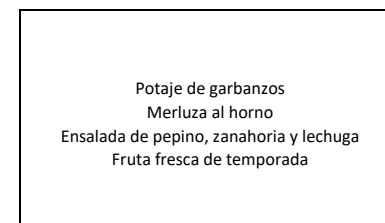
MARTES 28



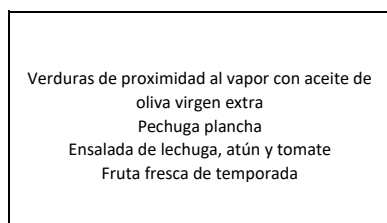
MIÉRCOLES 22



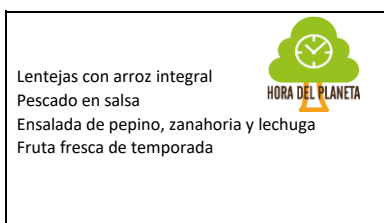
JUEVES 23



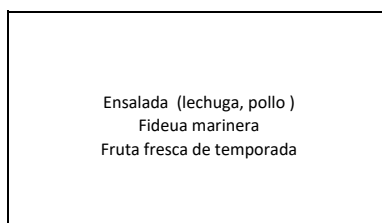
VIERNES 24



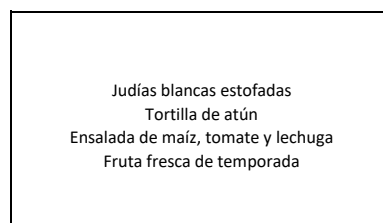
LUNES 27



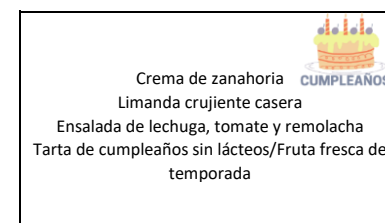
MARTES 28



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...
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

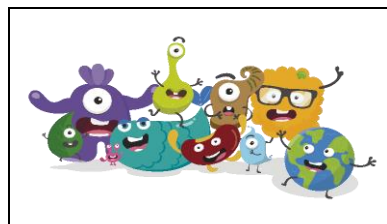
fruta	○	lácteo
-------	---	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

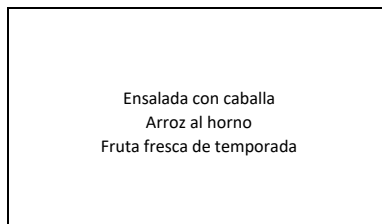




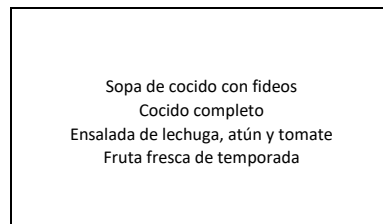
LUNES 6



MARTES 7



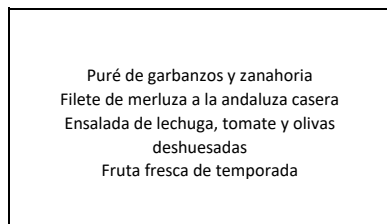
MIÉRCOLES 1



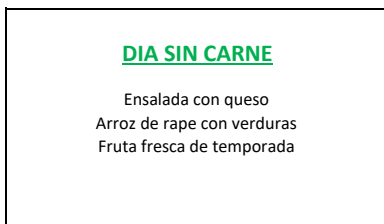
JUEVES 2



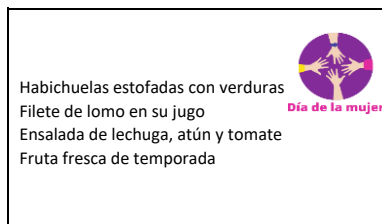
VIERNES 3



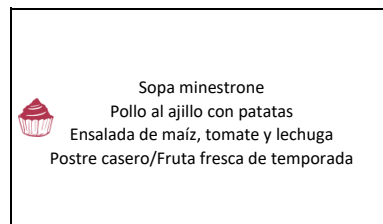
LUNES 13



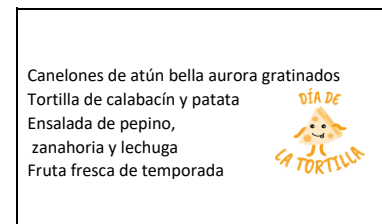
MARTES 14



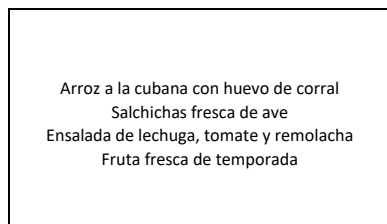
MIÉRCOLES 8



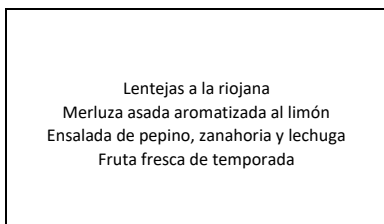
JUEVES 9



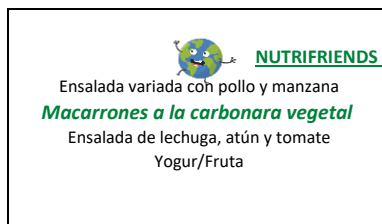
VIERNES 10



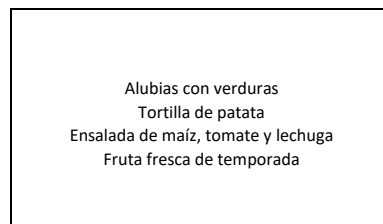
LUNES 20



MARTES 14



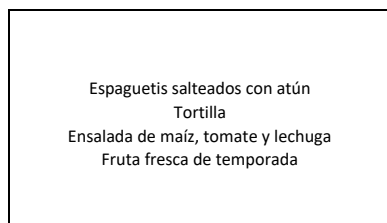
MIÉRCOLES 15



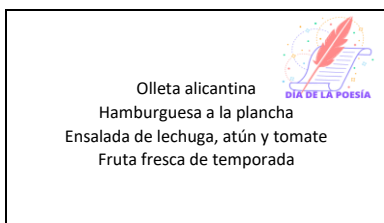
JUEVES 16



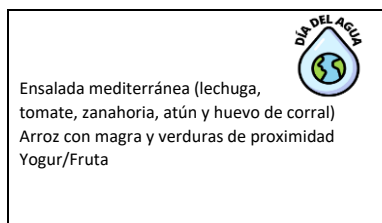
VIERNES 17



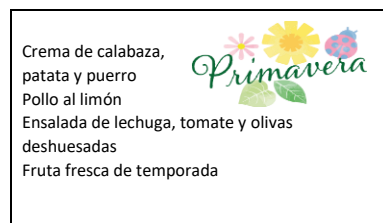
LUNES 20



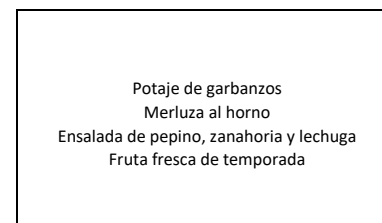
MARTES 21



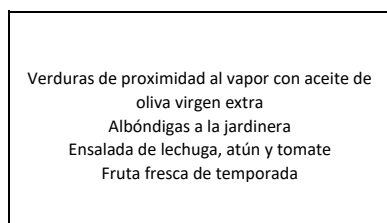
MIÉRCOLES 22



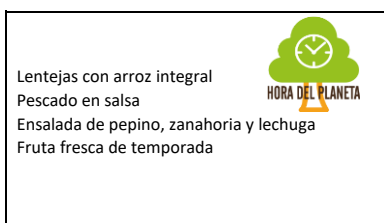
JUEVES 23



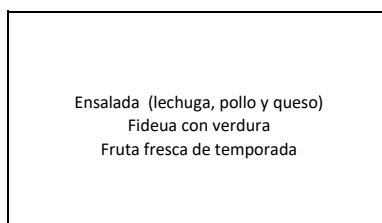
VIERNES 24



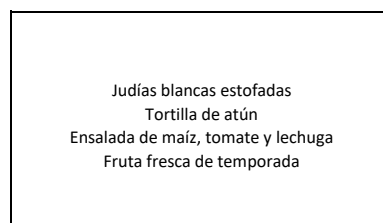
LUNES 27



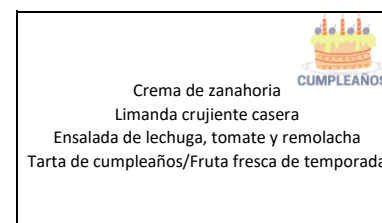
MARTES 28



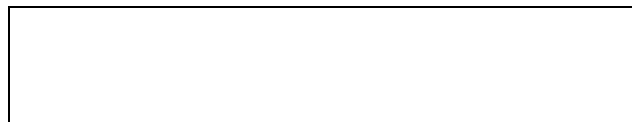
MIÉRCOLES 29



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...
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

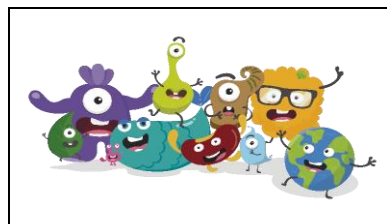
fruta	○	lácteo
-------	---	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

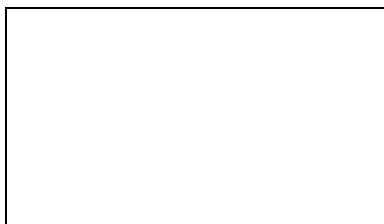
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

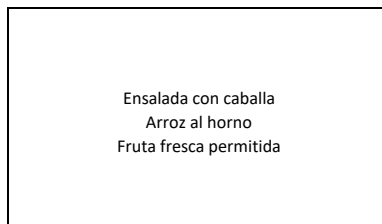




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 1

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca permitida

JUEVES 2

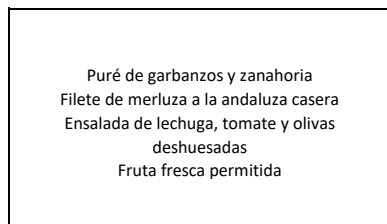
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

VIERNES 3

CUINA I TRADICIÓ

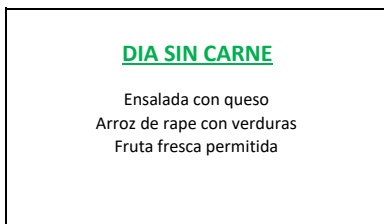
Bollitori Alicantino

Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta



LUNES 13

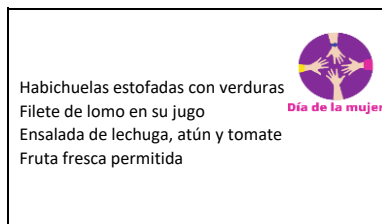
Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida



DIA SIN CARNE

Ensalada con queso
Arroz de rape con verduras
Fruta fresca permitida

MARTES 14



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

MIÉRCOLES 8



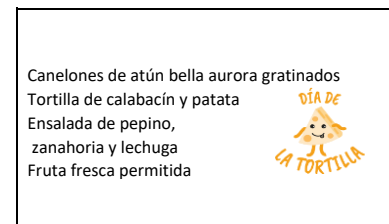
Día de la mujer

JUEVES 9

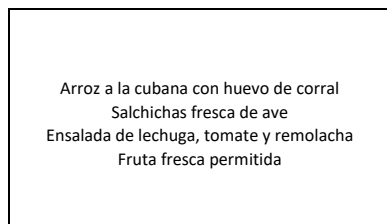


Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Postre casero/Fruta fresca permitida

VIERNES 10

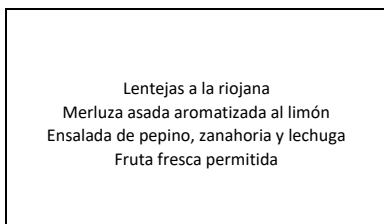


Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida



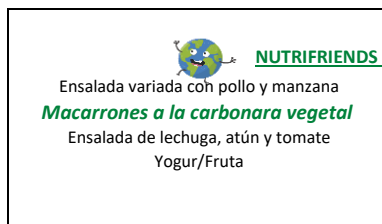
LUNES 20

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca permitida



Lentejas a la riojana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MARTES 14



Ensalada variada con pollo y manzana
Macarrones a la carbonara vegetal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta

MIÉRCOLES 15



NUTRIFRIENDS

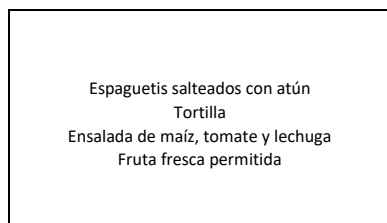
JUEVES 16

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

VIERNES 17

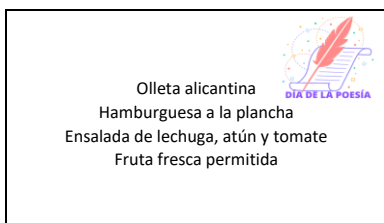


Crema Sr Potato
Buzlightpizza
Ensalada
Monstruitos del espacio



LUNES 27

Espaguetis salteados con atún
Tortilla
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

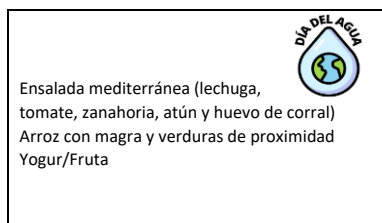


Olleta alicantina
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MARTES 28



DÍA DE LA POESÍA



Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta

MIÉRCOLES 22



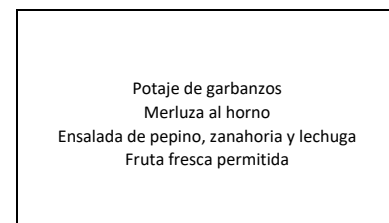
DÍA DEL AGUA

JUEVES 23

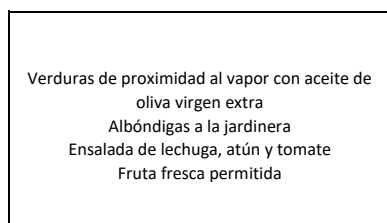
Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida



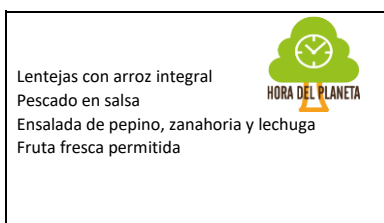
VIERNES 24



Potaje de garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida



Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida



Lentejas con arroz integral
Pescado en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida



HORA DEL PLANETA

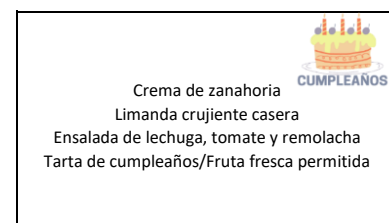
MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

VIERNES 31



Crema de zanahoria
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida



CUMPLEAÑOS

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

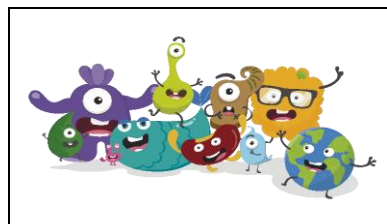
fruta	○	lácteo
-------	---	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

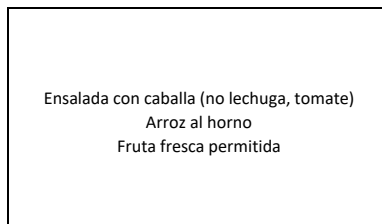




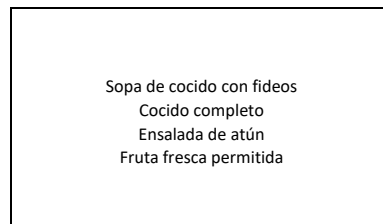
LUNES 6



MARTES 7



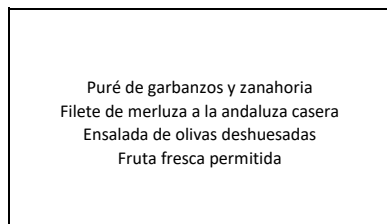
MIÉRCOLES 1



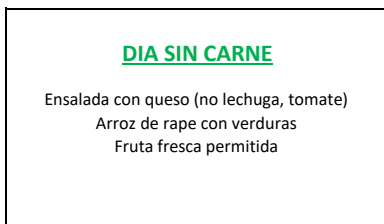
JUEVES 2



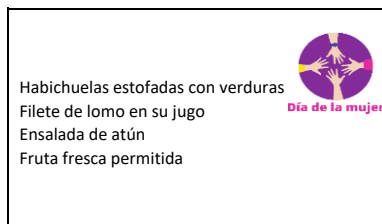
VIERNES 3



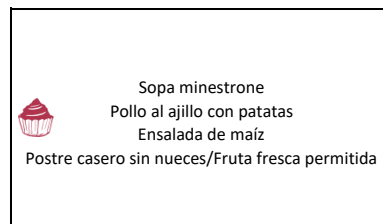
LUNES 13



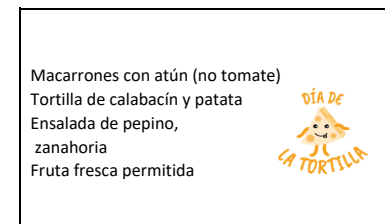
MARTES 14



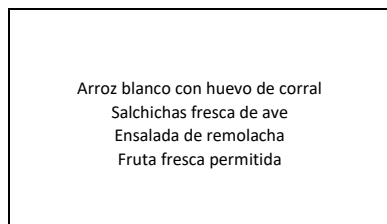
MIÉRCOLES 8



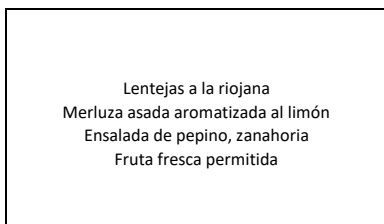
JUEVES 9



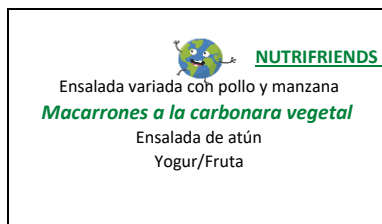
VIERNES 10



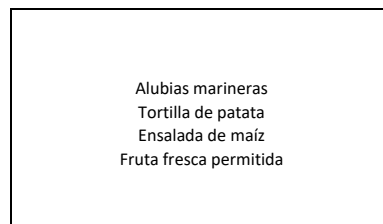
LUNES 20



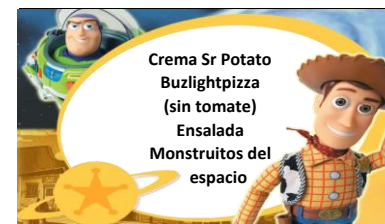
MARTES 14



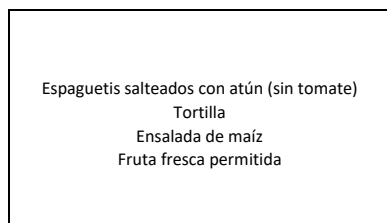
MIÉRCOLES 15



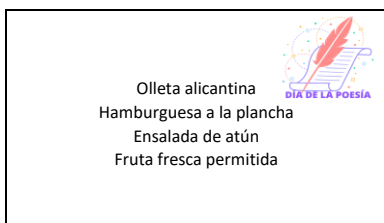
JUEVES 16



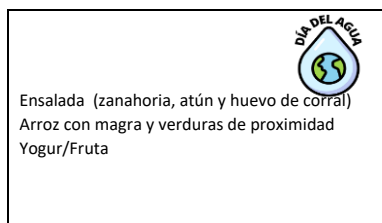
VIERNES 17



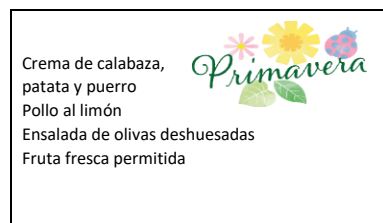
LUNES 27



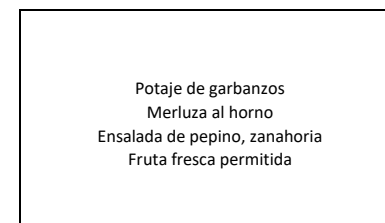
MARTES 28



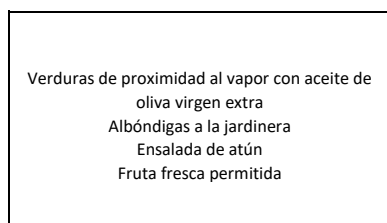
MIÉRCOLES 22



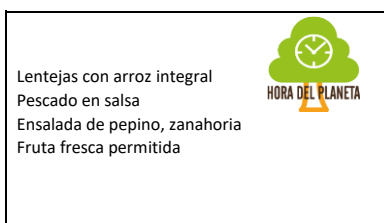
JUEVES 23



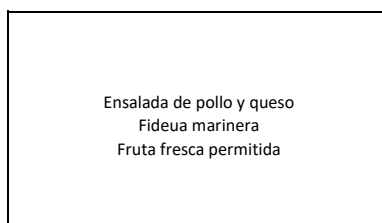
VIERNES 24



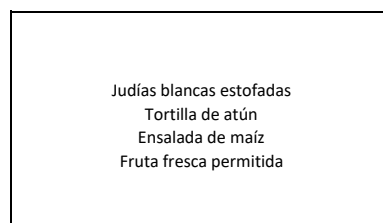
LUNES 27



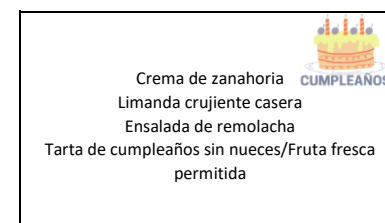
MARTES 28



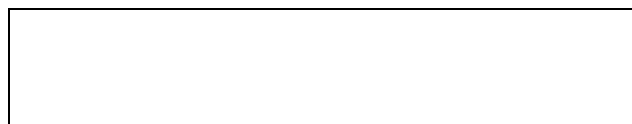
MIÉRCOLES 29



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...
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:

