

LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

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

Ensalada variada con espárragos  
Arroz caldoso marinero  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

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

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones con atún  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

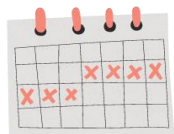
MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

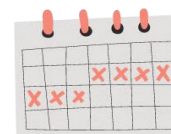
**DÍA FESTIVO**



Crema de calabacín y puerro  
Pechuga de pavo con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Potaje de garbanzos y verduras  
Pescado en tempura  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

**DÍA FESTIVO**



**DÍA FESTIVO**



LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

Lentejas estofadas  
Anillas de calamar encebollada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada



Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero sin lácteos /Fruta fresca de  
temporada

Macarrones napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Alubias marineras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Hervido valenciano  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo  
Fideua de pescado y marisco  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

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

Sopa de pescado  
Panini de atún sin queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

**MENÚ ESPECIAL**

MARTES 31

Lentejas con verduras  
Pescado en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Cumpleaños (postre sin lácteos)/Fruta fresca de  
temporada



# 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:

