

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 con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz caldoso de verduras
Yogur/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

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

LUNES 9

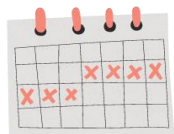
MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

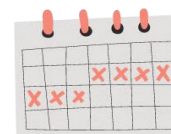
DÍA FESTIVO



Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa 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
Salchichas fresca de ave
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

Lentejas estofadas
Lomo a la plancha
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/Fruta fresca de temporada

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

Alubias con verduras
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
Albóndigas a la jardinera
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 (lechuga, pollo, queso)
Fideua de verduras
Yogur/Fruta fresca de temporada

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

Sopa de pescado (caldo casero sin marisco)
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

MENÚ ESPECIAL

MARTES 31

Lentejas a la riojana
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños/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:

