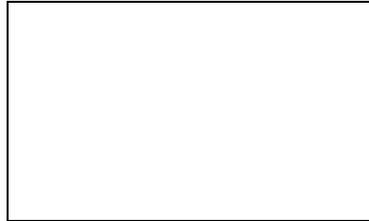
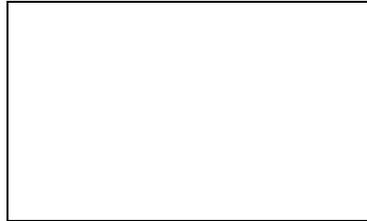


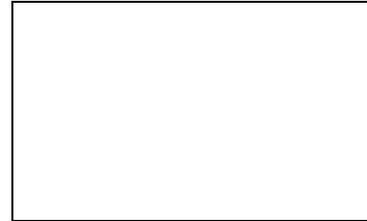
LUNES 3



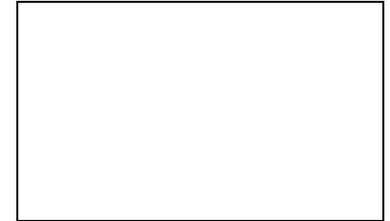
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

Lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 10

Ensalada de pasta  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

Sopa de verduras con fideos  
Rustidera de pescado con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

Crema de calabaza, patata y puerro  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Ensalada con caballa  
Arroz con verduras  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Macarrones con atún  
Nuggets de pescado  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

Arroz con zanahoria y guisantes  
Queso lonchas  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Ensalada de garbanzos  
Tortilla  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

Sopa de verduras con fideos  
Rustidera de pescado con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

Sopa de verduras con arroz  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 24

Macarrones con tomate  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 25

Ensalada campera  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

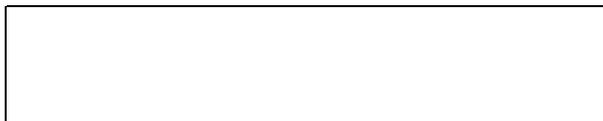
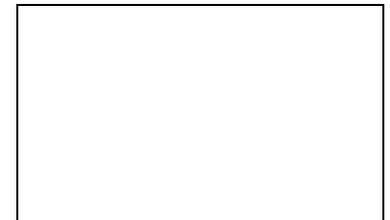
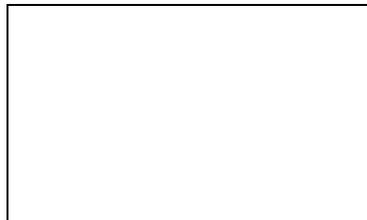
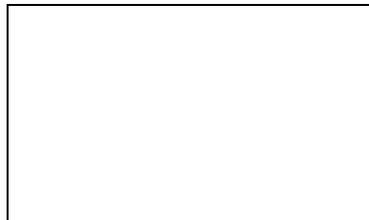
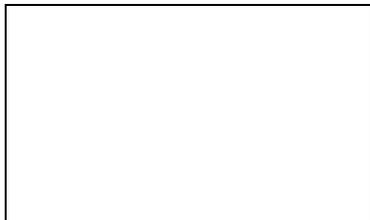
MIÉRCOLES 26

Lentejas  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

**MENÚ ESPECIAL  
FIN DE CURSO**

VIERNES 28



# CreA tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



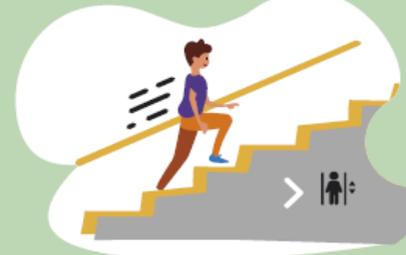
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

### POSTRE

🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

