

LUNES 2

2 3 14

Arroz a la cubana con huevo  
Queso en lonchas  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

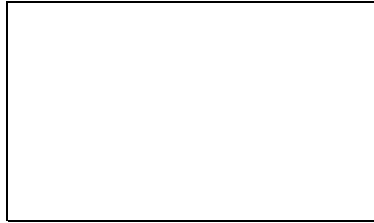
1 2 3 4 5 6 9 14

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas de pescado en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

4


Crema de verduras mediterráneas  
Pescado asado al limón  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada



MARTES 3

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Calamares a la romana  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**MACEDONIA FRUTI-TOD@S**



MARTES 10


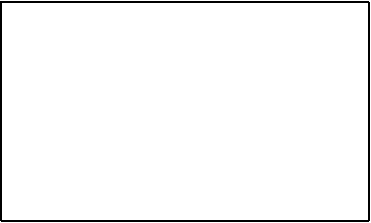
1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada variada con queso  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 4

2 4

Crema de zanahoria  
Rustidera de pescado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

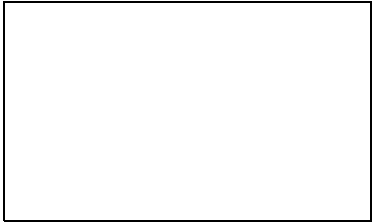
3 4

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

1 2 3 4 5 6 9 14


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



JUEVES 5

1 4 14

Espaguetis ecológicos a la napolitana  
Abadejo asado al limón  
**Buffet de ensalada**  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12


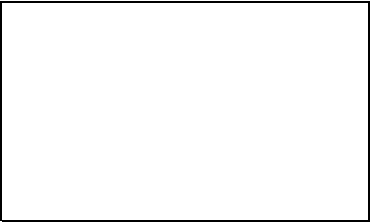
1 2 3 4 9 11 14

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

JUEVES 19

2 3 4 14

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

VIERNES 6


**DÍA FESTIVO**



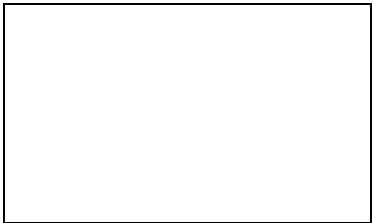
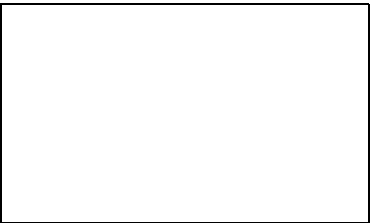
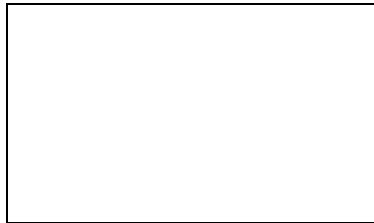
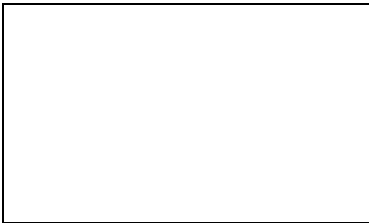
VIERNES 13

1 4 14

Olleta alicantina  
Rape en salsa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

**FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!**



# 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:

