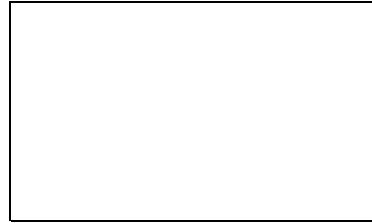
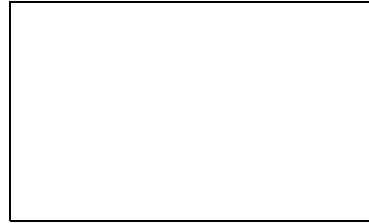


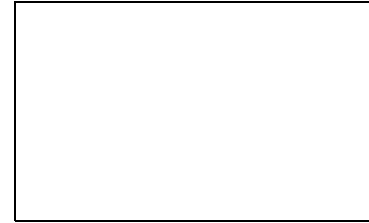
LUNES 2



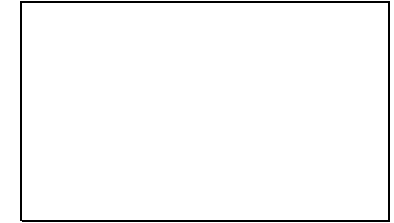
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5




VIERNES 6

3 14

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

LUNES 9

5 14



Legumbres (no lentejas) con verduras  
Anillas de calamar encebollado  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**MACEDONIA FRUTI-TOD@S**

MARTES 10


2 4

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

4 14

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



JUEVES 12

**DÍA FESTIVO**



VIERNES 13

2 3 9 14

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

LUNES 16

4 5 6 9 14

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

MARTES 17

3 4

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

MIÉRCOLES 18


2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado con pasta sin gluten  
Pizza sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

4 14

Legumbres (no lentejas) con arroz  
Rape en salsa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de temporada



CUMPLEAÑOS

VIERNES 20


4

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

LUNES 16

2 3 4 14

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



MARTES 17


4 14

Legumbres (no lentejas) con verduras  
Pescado en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

2 3 4 14

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

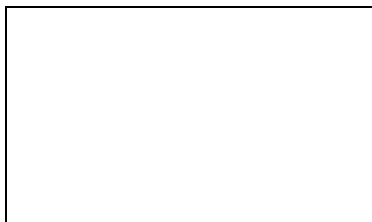


JUEVES 19

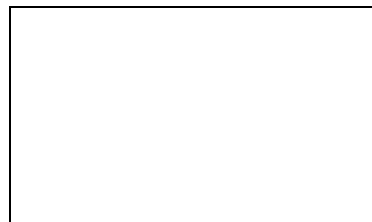


**NAVIDAD**

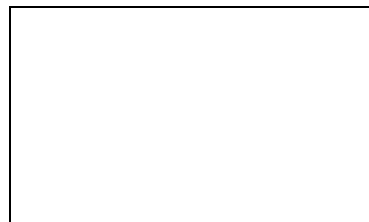
VIERNES 20



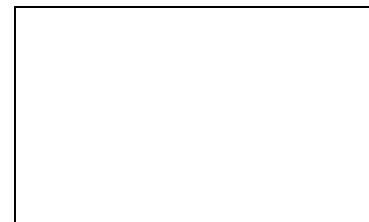
LUNES 23



MARTES 24



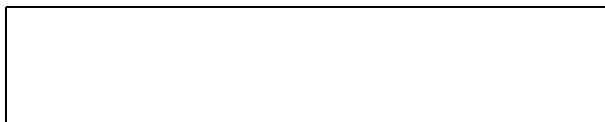
MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

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

VIERNES 27



# 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:

