

LUNES 2

1 2 3 9 14

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

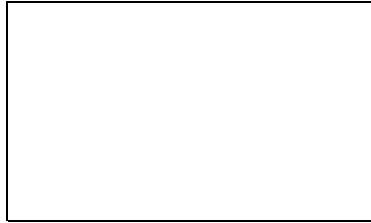
LUNES 9

1 2 3 9 14

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

LUNES 16


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



MARTES 3

1 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Lomo plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10


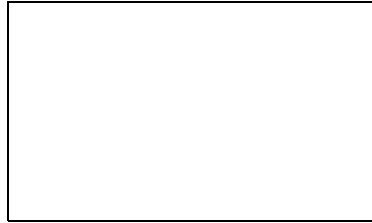
14

Ensalada variada con pollo
Arroz de verduras
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

1 2 3 9 11 14

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

MIÉRCOLES 4

2

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

MIÉRCOLES 11

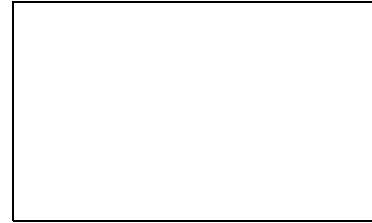
3

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

MIÉRCOLES 18

1 2 3 9 14


Lentejas a la riojana
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



JUEVES 5

1 14

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Pechuga de pavo al horno
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12


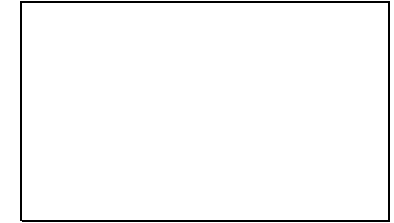
1 2 3 9 11 14

Sopa de ave
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

2 3 14

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

VIERNES 6


DÍA FESTIVO



VIERNES 13

1 14

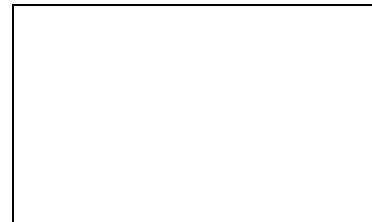
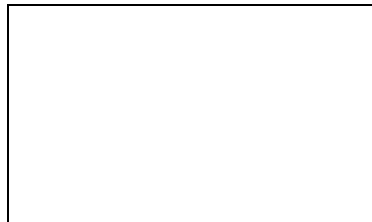
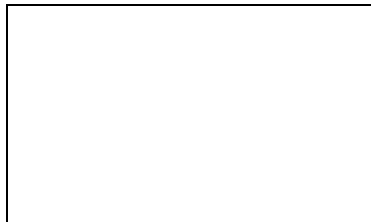
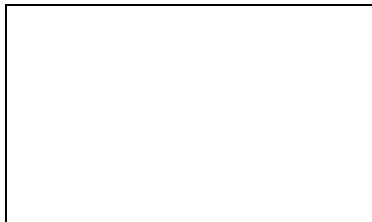
Olleta alicantina
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20



NAVIDAD



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

Entidades colaboradoras:

