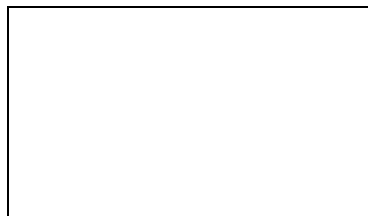




DILLUNS 2



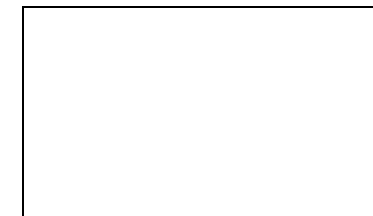
DIMARTS 3



DIMECRES 4



DIJOUS 5



DIVENDRES 6

Arròs a la cubana amb ou
Salsitxes fresques
Ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa
Fruita fresca de temporada

DILLUNS 9

Llentilla guisades amb
verdures de temporada
Calamars a la romana
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
MACEDÒNIA FRUTI-TOD@S



DIMARTS 10

Crema de carlota
Pollastre al forn amb herbes provençals
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca
logurt/Fruita fresca de temporada

DIMECRES 11

Espaguetis ecològics
al napolità
Lluç rostit a la llima
Bufet d'ensalada
Fruita fresca de temporada



DIJOUS 12

DÍA FESTIVO



DIVENDRES 13

Bollit de fesols tendres amb creïlla
Mandonguilles en salsa de tomaca
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
logurt/Fruita fresca de temporada

DILLUNS 16

Ensalada César (encisam, pollastre, formatge i
salsa cèsar)
Arròs de peix i marisque
Fruita fresca de temporada

DIMARTS 17

Cigrons estofats
Truita de creïlla
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca
Fruita fresca de temporada

DIMECRES 18

Sopa de pescat
Pizza de pernil york i formatge
Ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa
Fruita fresca de temporada

DIJOUS 19

Olleta alacantí
Lluç en salsa
Ensalada d'encisam, dacsca i carlota
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada



DIVENDRES 20

Macarrons saltats
amb verat
Truita amb formatge
Ensalada d'encisam, dacsca i carlota
Fruita fresca de temporada

DILLUNS 16

Crema de verdures mediterrànies
Pollastre rostit a la llima
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca
Fruita fresca de temporada

DIMARTS 17

Llentilla a la de La Rioja
Varetes de lluç
Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades
Fruita fresca de temporada

DIMECRES 18

Sopa
Filet empanat amb creïlla
Profiterols



DIJOUS 19

Ensalada mediterrània (encisam, tomaca,
carlota, tonyina i ou de corral)
Arròs amb magra i verdures de proximitat
logurt/Fruita fresca de temporada



DIVENDRES 20



**BONES FESTES I
PRÒSPER ANY 2025
ENS VEIEM AL GENER !**



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:

