

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Olleta alicantina (sin zanahoria)  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa con garbanzos (sin zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra (sin zanahoria)  
Albóndigas a la jardinera (sin zanahoria)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Lentejas con arroz integral (sin zanahoria)  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz marinera (sin zanahoria)  
Yogur/Fruta permitida

Judías blancas estofadas (sin zanahoria)  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave (sin zanahoria)  
Pizza de pavo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Lentejas con verduras (sin zanahoria)  
Croquetas de pollo  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave con fideos (sin zanahoria)  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada con atún (sin zanahoria)  
Arroz al horno (sin zanahoria)  
Yogur/Fruta permitida





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



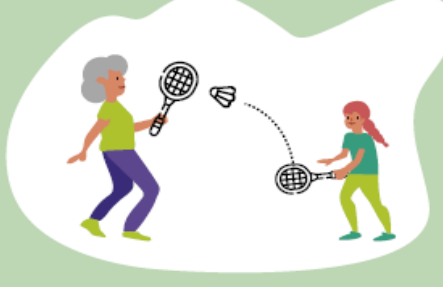
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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
-------	--------

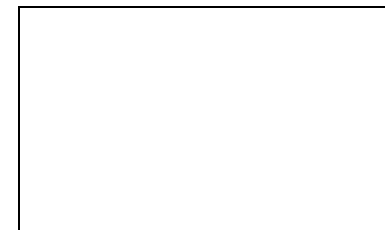
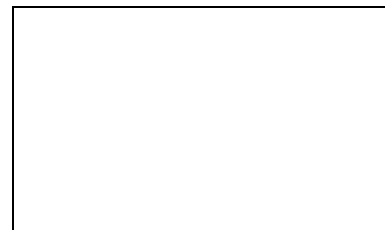
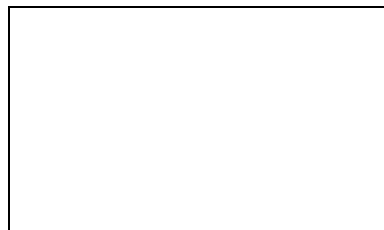
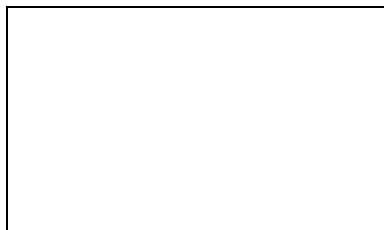
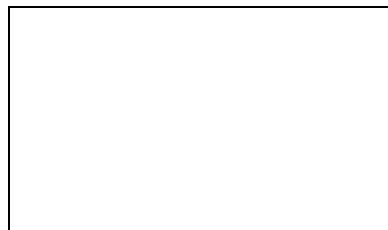
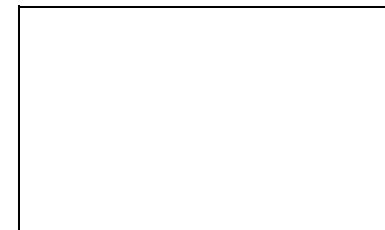
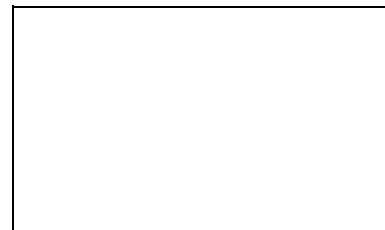
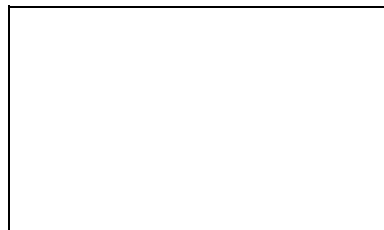
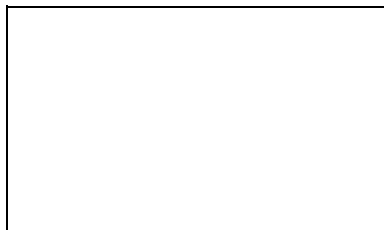
**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:







LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa (sin tomate procesado)  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina (sin tomate procesado)  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Pechuga a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Merluza a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)  
Arroz marinera (sin tomate procesado)  
Yogur/Fruta

Judías blancas estofadas (sin tomate procesado)  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave  
Panini de atún (sin tomate procesado)  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

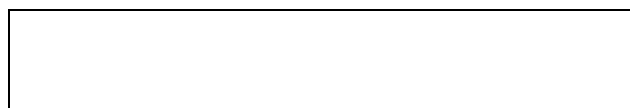
Lentejas con verduras  
Croquetas de pollo  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún (sin tomate procesado)  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con atún  
Arroz al horno (sin tomate procesado)  
Yogur/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



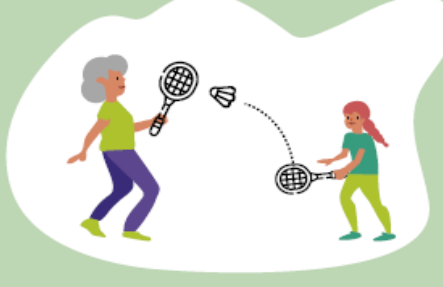
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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**

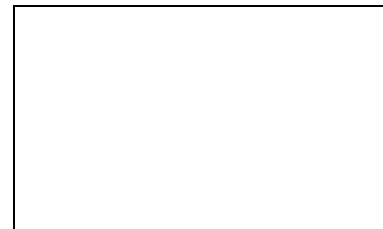
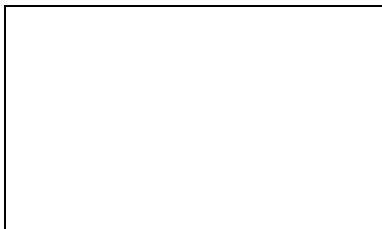
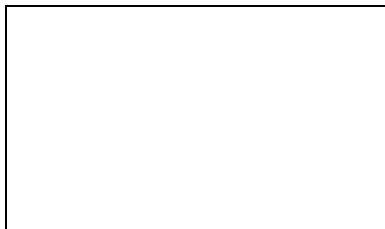
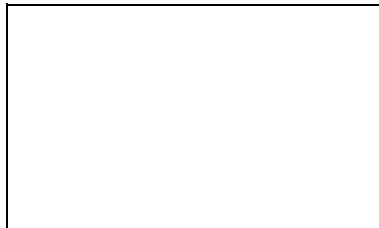
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:









LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa (sin tomate)  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz sin tomate  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina (sin tomate)  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de atún sin tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de olivas deshuesadas sin tomate  
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Pechuga a la plancha  
Ensalada de atún sin tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Merluza a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz marinera (sin tomate)  
Yogur/Fruta

Judías blancas estofadas (sin tomate)  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz sin tomate  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave  
Panini de atún (sin tomate)  
Ensalada de lechuga, pepino y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Lentejas con verduras  
Croquetas de pollo  
Ensalada de olivas deshuesadas sin tomate  
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún (sin tomate)  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz sin tomate  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con atún (sin tomate)  
Arroz al horno (sin tomate)  
Yogur/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



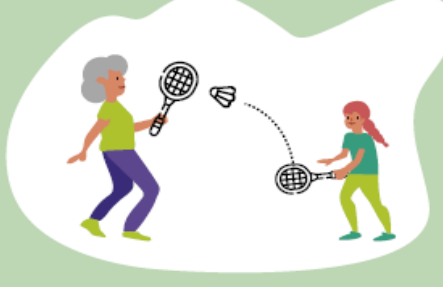
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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
-------	--------



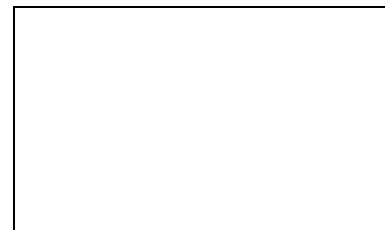
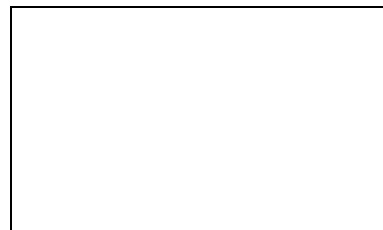
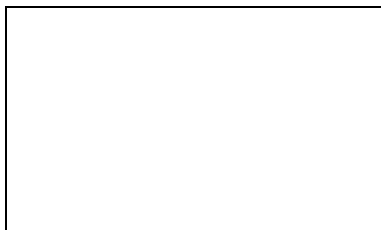
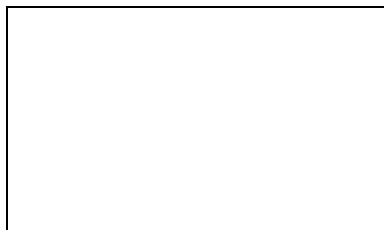
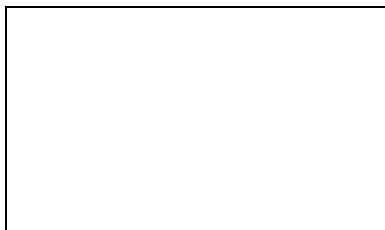
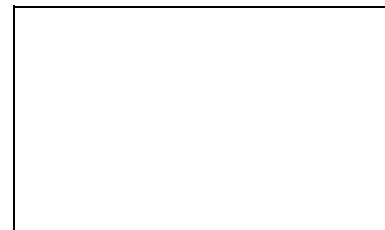
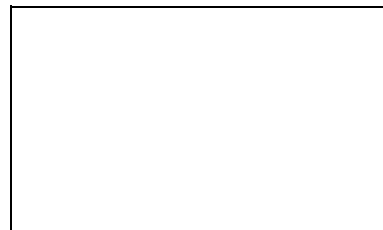
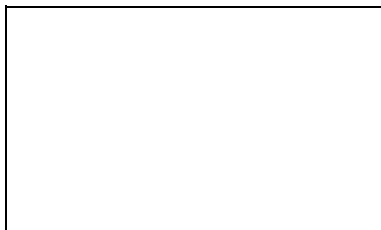
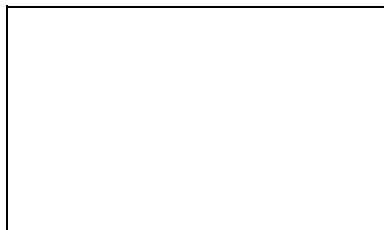
**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:







LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de  
oliva virgen extra  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa  
césar)  
Arroz marinera  
Yogur/Fruta permitida

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave  
Pizza de pavo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta permitida





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



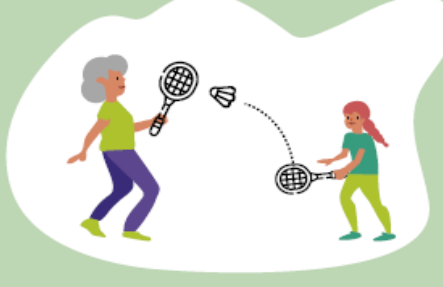
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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**

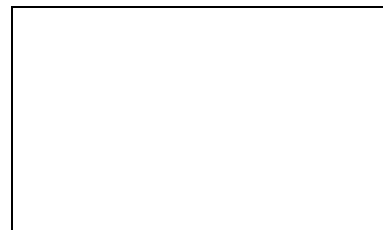
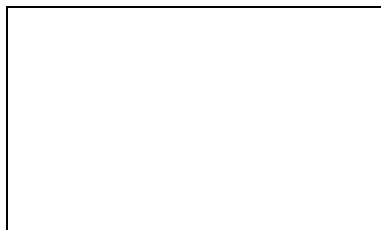
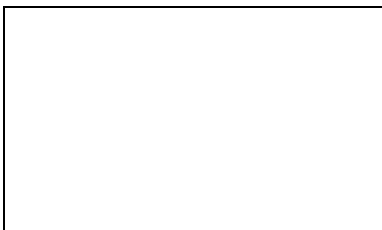
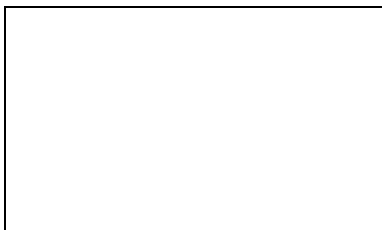
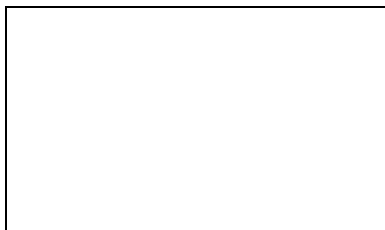
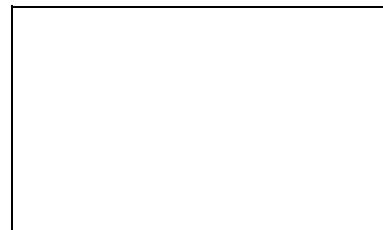
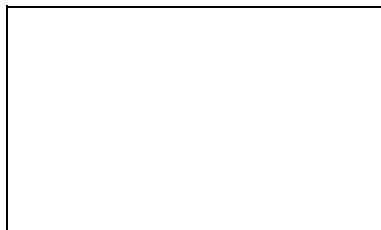
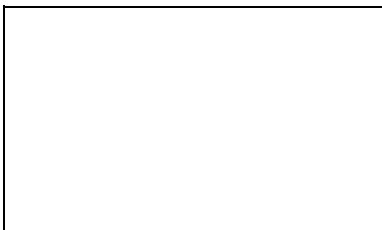
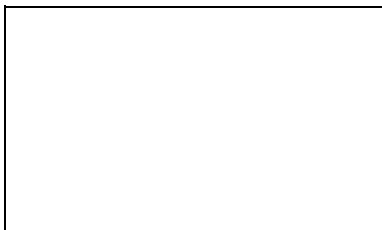
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:









LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis con tomate  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz con verduras  
Yogur/Fruta

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave  
Pizza de pavo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

Crema de calabacín y puerro  
Filete de pavo al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con queso  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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

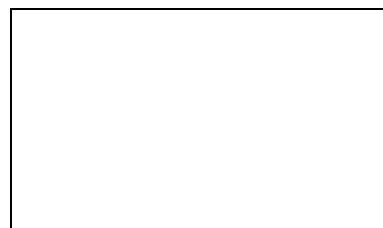
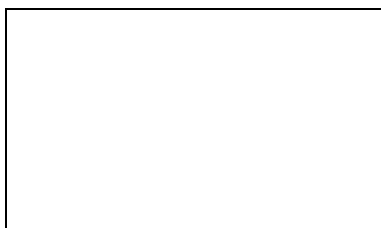
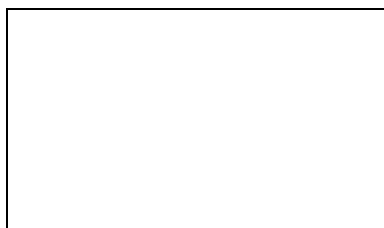
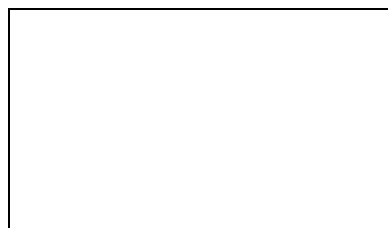
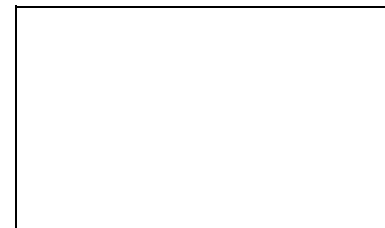
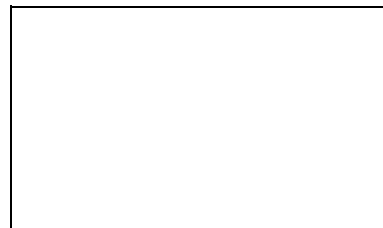
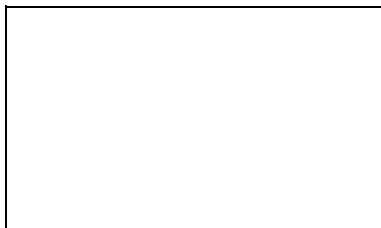
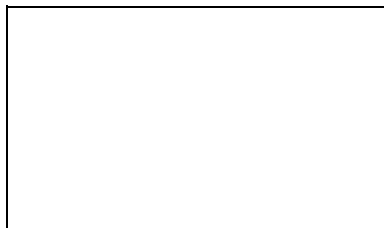
**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:







LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de  
oliva virgen extra  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa  
césar)  
Arroz marinera  
Yogur/Fruta permitida

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave  
Pizza de pavo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta permitida





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



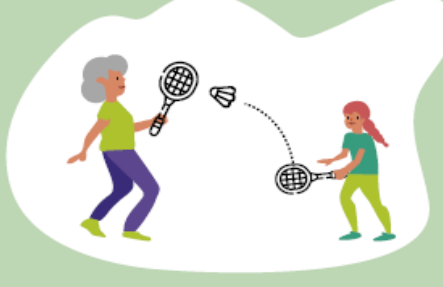
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:









LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Espaguetis salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta	Crema de calabaza, patata y puerro Pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos dietas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra Pechuga a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Arroz marinera Yogur/Fruta	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Sopa de ave Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Patata al vapor con AOVE Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Merluza asada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Macarrones ecológicos con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con fideos Pollo al horno con patatas Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta fresca de temporada	Ensalada con atún Arroz con verduras Yogur/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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
-------	--------

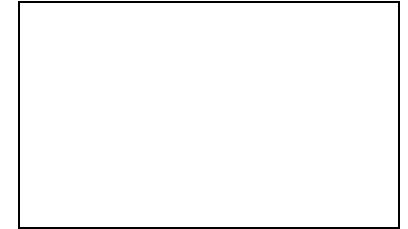
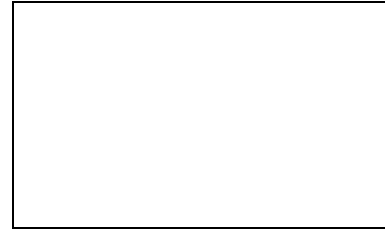
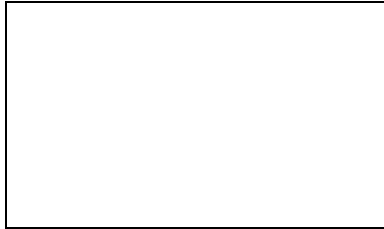
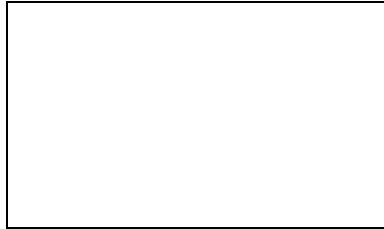
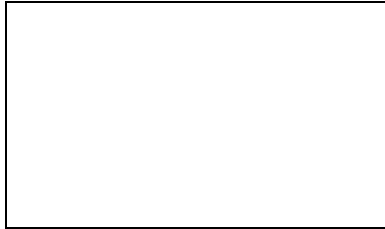
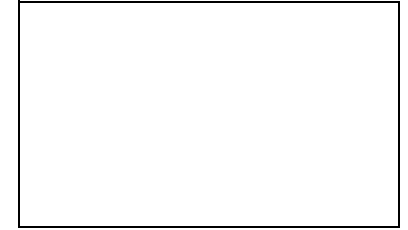
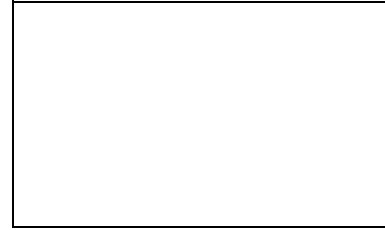
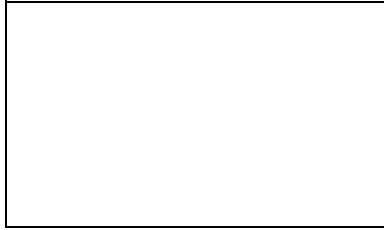
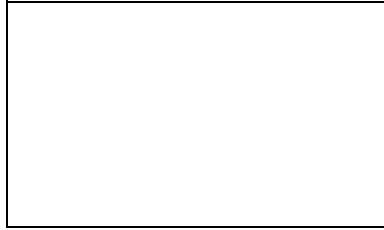
**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:







LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de  
oliva virgen extra  
Pechuga a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo  
Arroz marinera  
Yogur de soja/Fruta

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave  
Panini de atún sin queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con atún  
Arroz con verduras  
Yogur de soja/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



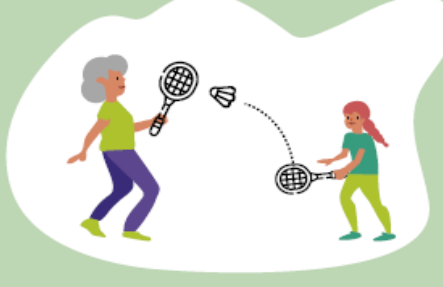
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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**

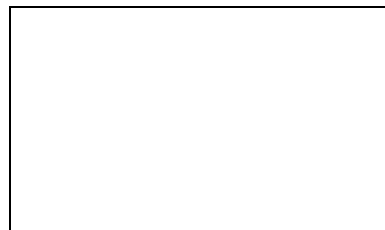
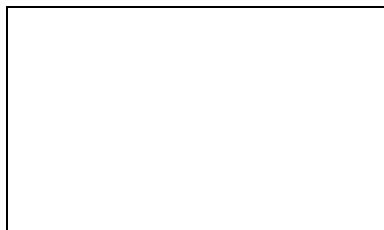
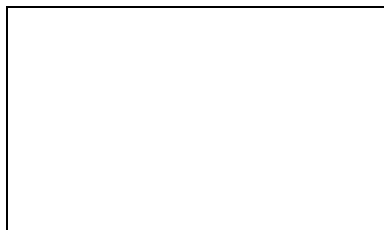
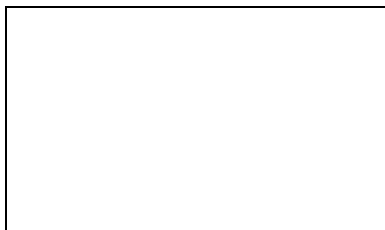
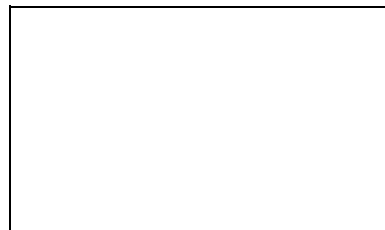
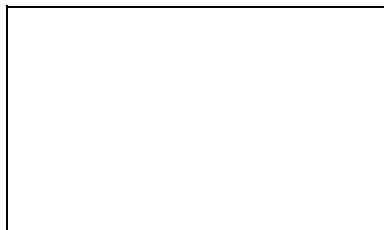
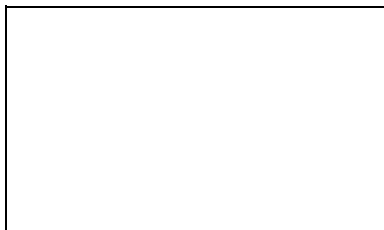
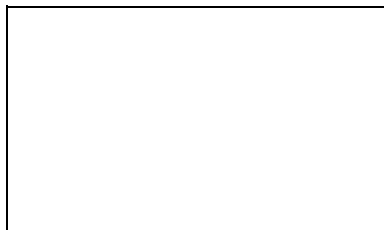
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:









LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Abadejo en su jugo  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con atún  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur/Fruta

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Pechuga a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo  
Arroz marinera  
Yogur/Fruta

Judías blancas estofadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

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

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún  
Lomo a la plancha  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



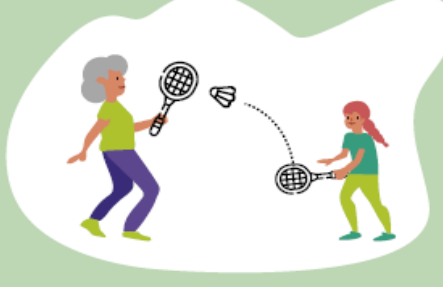
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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
---------	--------

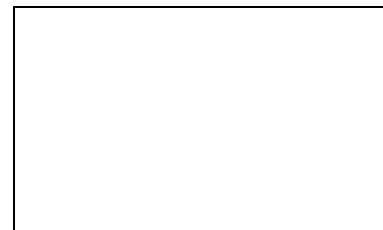
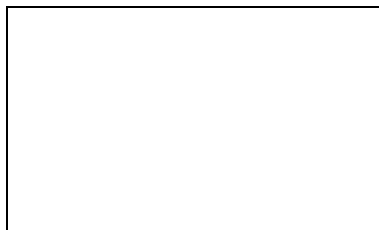
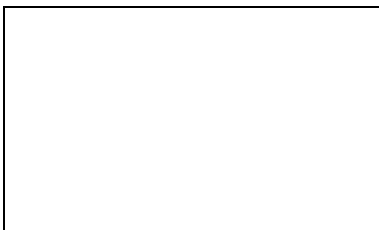
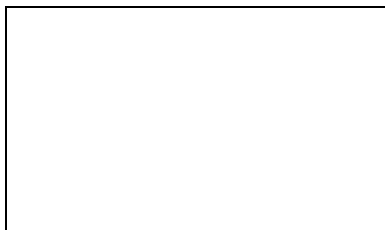
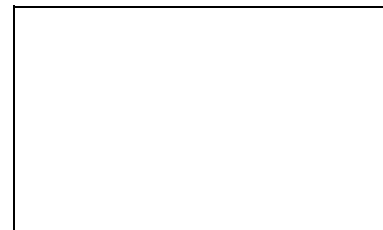
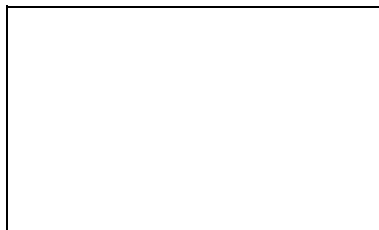
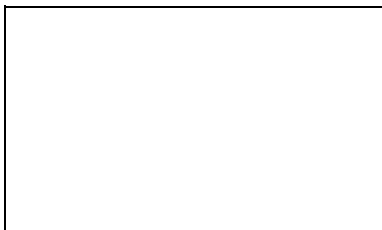
**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:







LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de  
oliva virgen extra  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa  
césar)  
Arroz marinera  
Yogur/Fruta

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave  
Pizza de pavo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



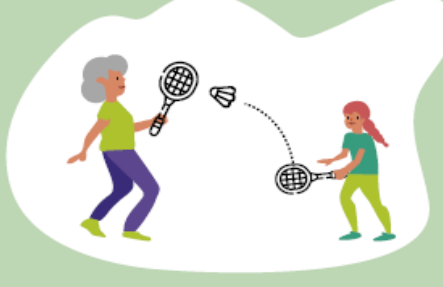
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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**

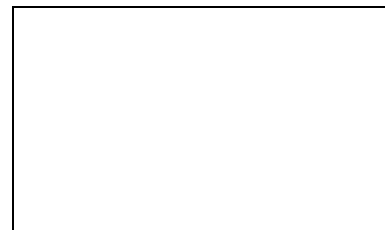
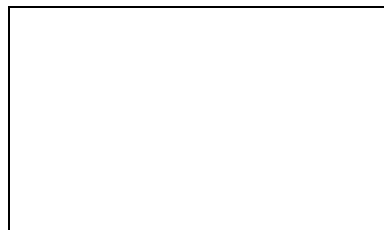
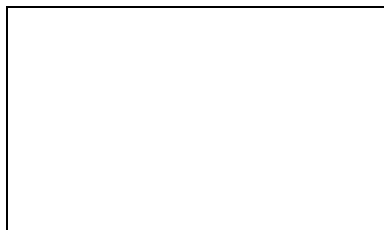
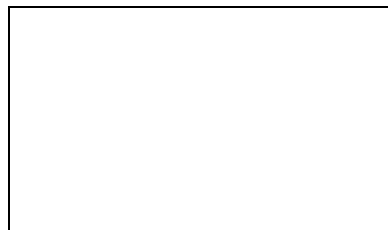
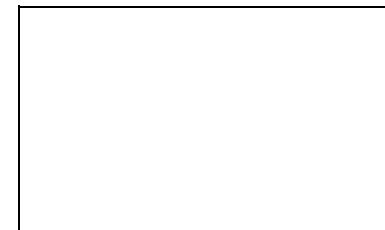
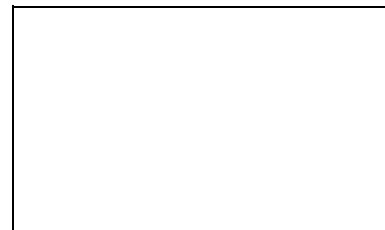
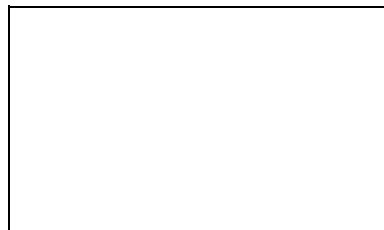
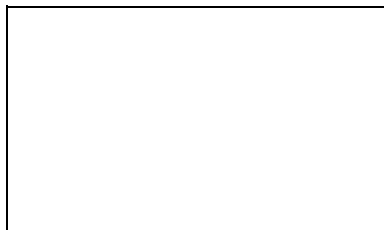
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:









LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de  
oliva virgen extra  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa  
césar)  
Arroz marinera  
Yogur/Fruta permitida

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave  
Pizza de pavo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta permitida





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



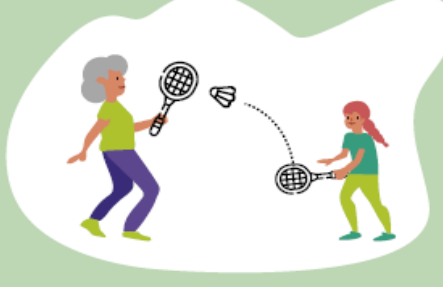
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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
-------	--------

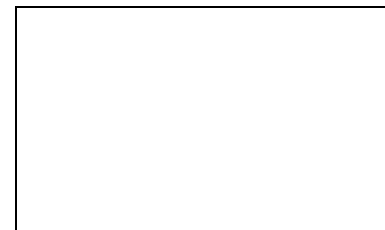
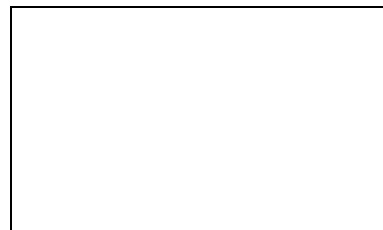
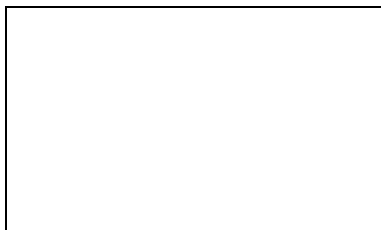
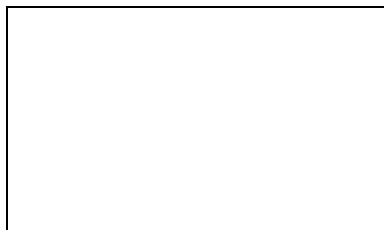
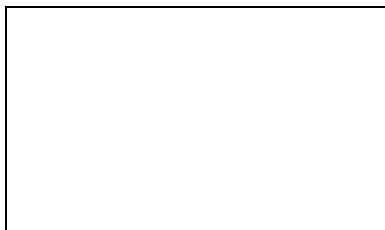
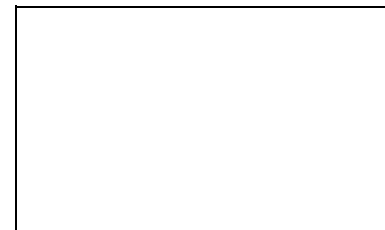
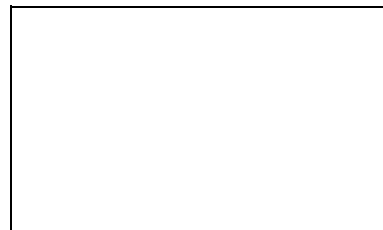
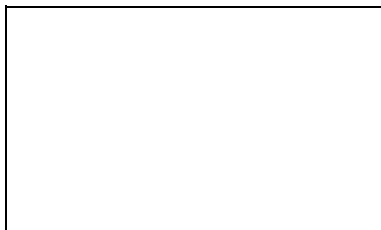
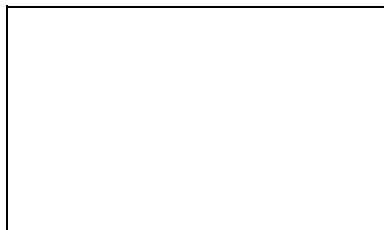
**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:







LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa (sin colorantes)  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina (sin colorantes)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos (sin colorantes)  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de  
oliva virgen extra  
Albóndigas a la jardinera (sin colorante)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo  
Arroz marinera (sin colorantes)  
Yogur natural/Fruta

Judías blancas estofadas (sin colorantes)  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave (sin colorantes)  
Panini de atún (sin colorantes)  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Lentejas con verduras (sin colorantes)  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún (sin colorantes)  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos (sin colorantes)  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con atún  
Arroz al horno (sin colorantes)  
Yogur natural/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



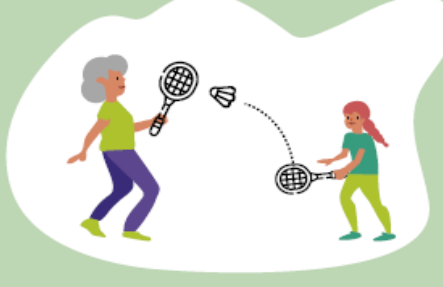
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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**

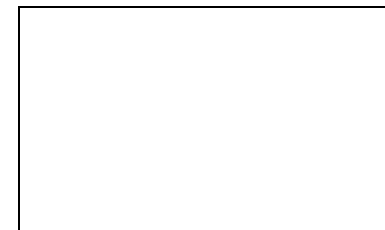
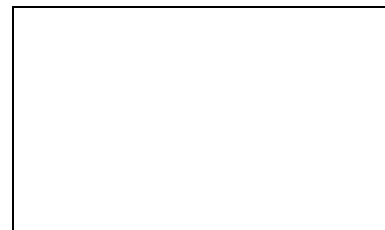
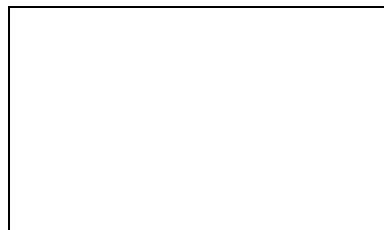
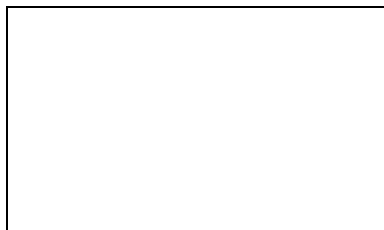
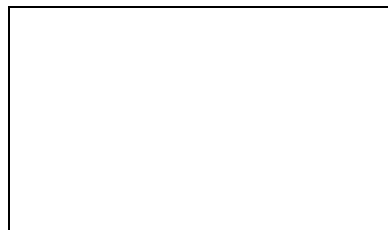
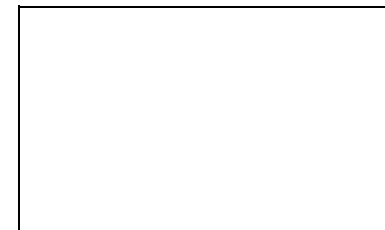
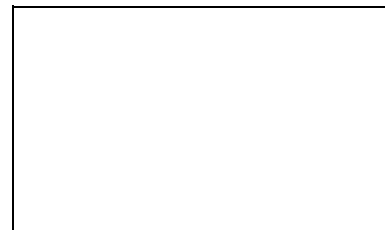
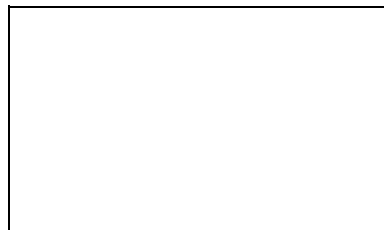
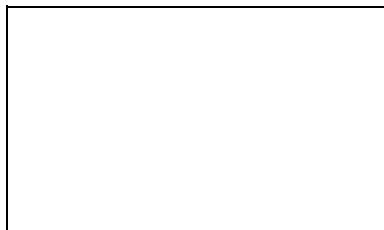
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:









LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Hamburguesa vegetal a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de  
oliva virgen extra  
Albóndigas de pescado con verduritas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa  
césar)  
Arroz marinera  
Yogur/Fruta

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave  
Pizza de pavo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con atún  
Arroz con verduras  
Yogur/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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**



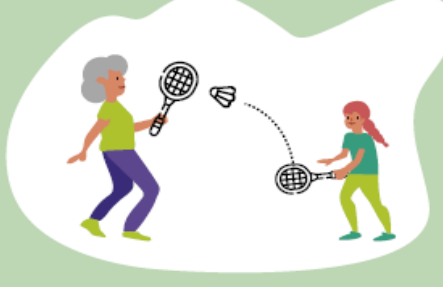
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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
-------	--------

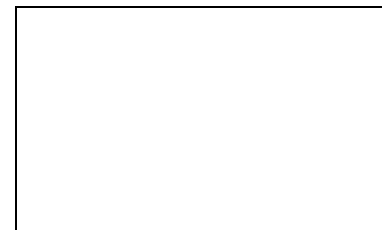
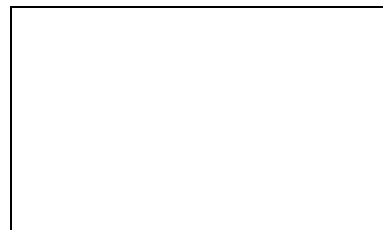
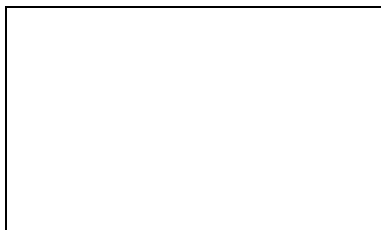
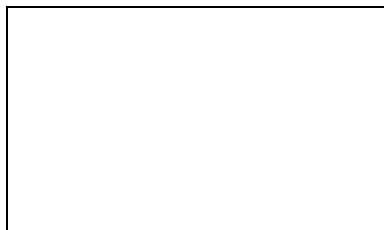
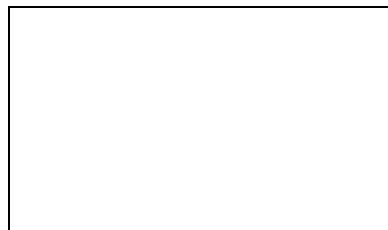
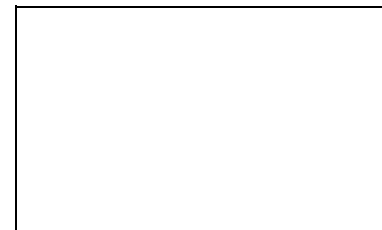
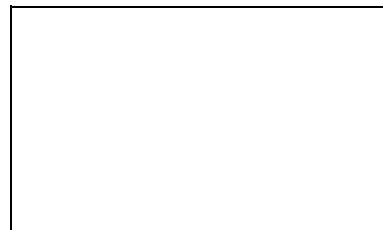
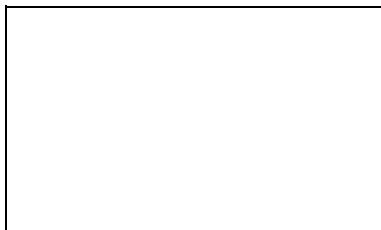
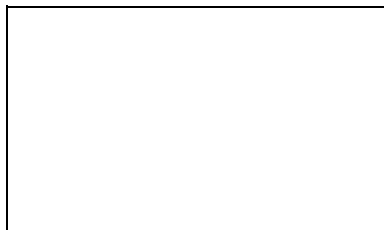
**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:







LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Hamburguesa vegetal a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro  
Limanda al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de  
oliva virgen extra  
Albóndigas de pescado con verduritas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso  
Arroz marinera  
Yogur/Fruta

Judías blancas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con fideos  
Panini de atún  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

Crema de calabacín y puerro  
Merluza asada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con fideos  
Rustidera de merluza  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con atún  
Arroz con verduras  
Yogur/Fruta





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
 PROTOCOLO  
 FRENTE AL COVID-19  
 SERUNION

serunion educa



**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:



