

LUNES 2

Hervido de verduras (sin zanahoria)  
Macarrones con atún (sin zanahoria)  
Ensalada de pepino y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 3

Ensalada con pavo (lechuga, tomate, pavo)  
Arroz marinero (sin zanahoria)  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras (sin zanahoria)  
Filete de lomo en salsa (sin zanahoria)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

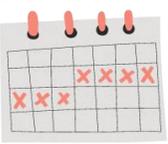
JUEVES 5

Sopa minestrone (sin zanahoria)  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

VIERNES 6

Puré de garbanzos  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 9

**DÍA FESTIVO**  


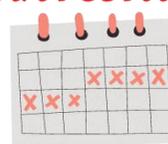
MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras (sin zanahoria)  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 12

**DÍA FESTIVO**  


VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

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

MARTES 17

Lentejas estofadas (sin zanahoria)  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 18

 Sopa de fideos dietas  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura (sin zanahoria)  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

VIERNES 20

Alubias estofadas (sin zanahoria)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 23

Hervido valenciano (sin zanahoria)  
Albóndigas a la jardinera (sin zanahoria)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 24

Olleta alicantina (sin zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 25

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)  
Arroz de pescado y marisco (sin zanahoria)  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 26

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

VIERNES 27

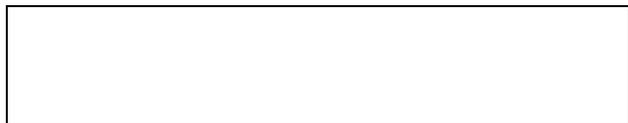
Sopa de ave  
Pizza de pavo y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 30

 Lentejas a la riojana (sin zanahoria)  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida

**MENÚ ESPECIAL**

MARTES 31



# 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**



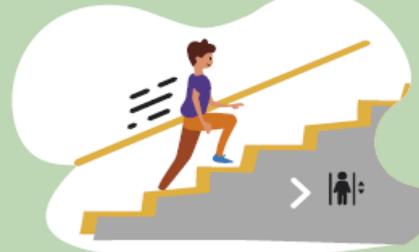
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

Hervido de verduras  
Macarrones con atún (sin tomate procesado)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz marinero (sin tomate procesado)  
Yogur/Fruta fresca de temporada

Habichuelas estofadas con verduras (sin tomate procesado)  
Filete de lomo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

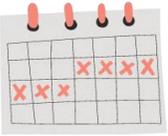
LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

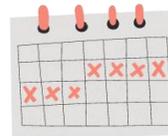
JUEVES 12

VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

**DÍA FESTIVO**  


**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

Arroz a la cubana con huevo de corral (sin tomate procesado)  
Salchichas fresca de ave  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

Lentejas estofadas (sin tomate procesado)  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con verdura (sin tomate procesado)  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Alubias estofadas (sin tomate procesado)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Hervido valenciano  
Albóndigas con verduras (sin tomate procesado)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)  
Arroz de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada

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

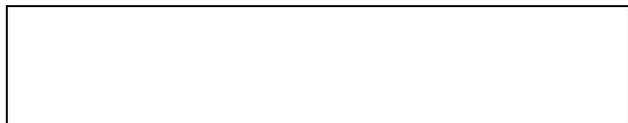
Sopa de ave  
Panini de atún (sin tomate procesado)  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

MENÚ ESPECIAL

MARTES 31

 Lentejas con verduras (sin tomate procesado)  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



# 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**



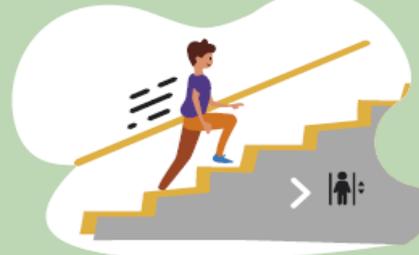
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Hervido de verduras  
Macarrones con atún (sin tomate)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9



LUNES 16

Arroz a la cubana con huevo de corral (sin tomate)  
Salchichas frescas de ave  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas con verduras (sin tomate)  
Ensalada de atún  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Lentejas con verduras (sin tomate)  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de atún  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada



MARTES 3

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, pavo)  
Arroz marinero (sin tomate)  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas (sin tomate)  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 31



MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras (sin tomate)  
Filete de lomo  
Ensalada de atún  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de atún  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 5

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12



JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura (sin tomate)  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

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

VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

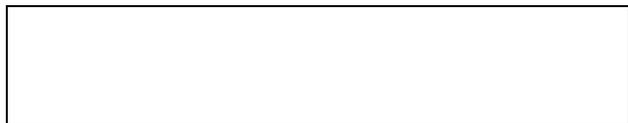


VIERNES 20

Alubias estofadas (sin tomate)  
Tortilla de patata  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

Hervido de verduras  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

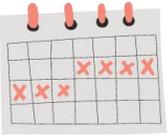
LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

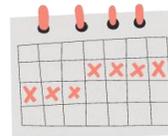
JUEVES 12

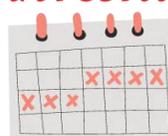
VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

**DÍA FESTIVO**  


**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

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

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada permitida

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

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

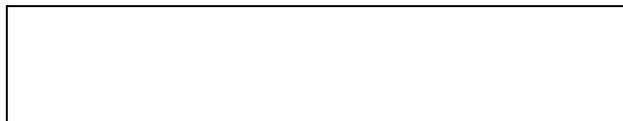
Sopa de ave  
Pizza de pavo y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 30

**MENÚ ESPECIAL**

MARTES 31

Lentejas a la riojana  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida



# 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**



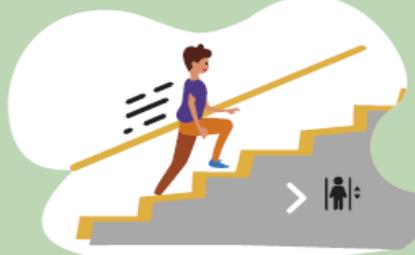
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

Hervido de verduras  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

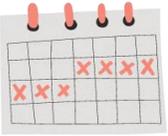
LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

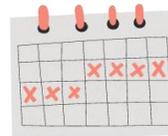
JUEVES 12

VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

**DÍA FESTIVO**  


**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

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

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada permitida

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

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

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

LUNES 30

**MENÚ ESPECIAL**

MARTES 31

Lentejas a la riojana  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



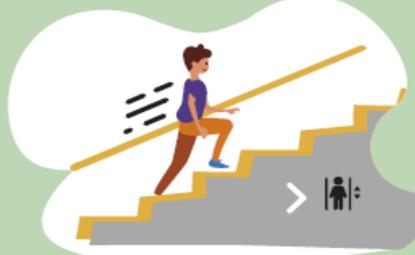
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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)

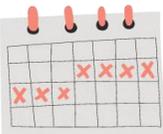
Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Sopa de fideos dietas  
Macarrones con atún  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

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

LUNES 23

Sopa de fideos dietas  
Pechuga a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

 CUMPLEAÑOS  
Patata al vapor con aceite de oliva  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MARTES 3

Ensalada variada con espárragos  
Arroz marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Patatas estofadas con verduras  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

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

MARTES 31

**MENÚ ESPECIAL**  


MIÉRCOLES 4

Patatas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

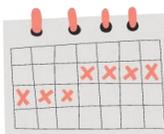
MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 5

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

**DÍA FESTIVO**  


JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

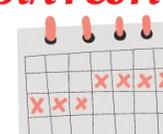
JUEVES 26

Patata al vapor con aceite de oliva  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 6

Puré de zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

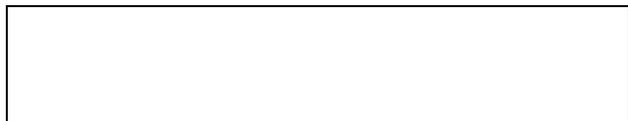
**DÍA FESTIVO**  


VIERNES 20

Sopa de fideos  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



# 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**



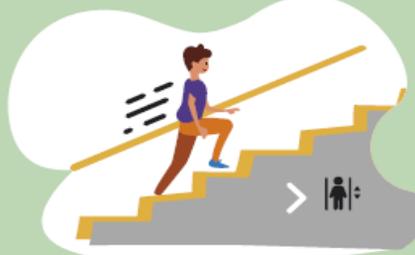
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

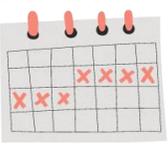
Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Hervido de verduras  
Macarrones con atún  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

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

LUNES 23

Hervido valenciano  
Pechuga a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Lentejas con verduras  CUMPLEAÑOS  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Tarta de cumpleaños sin lactosa**/Fruta fresca de temporada

MARTES 3

Ensalada variada con espárragos  
Arroz marinero  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Pechuga de pavo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 31

**MENÚ ESPECIAL**  


MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin lactosa**/Fruta fresca de temporada

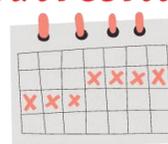
MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 5

Sopa de verduras con fideos  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

**DÍA FESTIVO**  


JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

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

VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


VIERNES 20

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

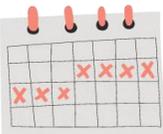
Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Hervido de verduras  
Macarrones con atún  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

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

LUNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Lentejas a la riojana  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre de cumpleaños sin frutos secos**/Fruta fresca de temporada  


MARTES 3

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 31

**MENÚ ESPECIAL**  
**COCO**  


MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin frutos secos**/Fruta fresca de temporada

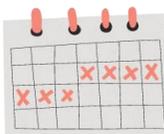
MIÉRCOLES 25

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 5

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

**DÍA FESTIVO**  


JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

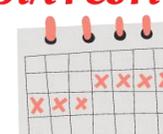
JUEVES 26

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

VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

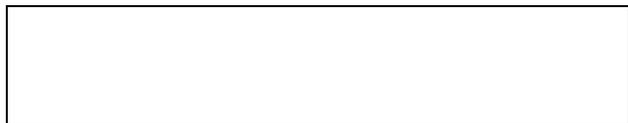
**DÍA FESTIVO**  


VIERNES 20

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



# 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**



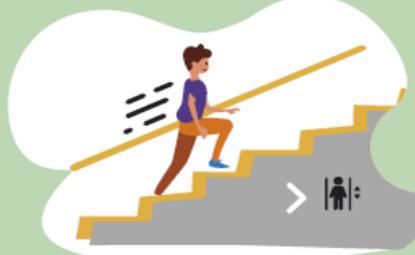
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Hervido de verduras  
Macarrones con atún  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 3

Ensalada variada con espárragos  
Arroz marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

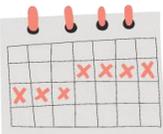
JUEVES 5

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

**DÍA FESTIVO**  


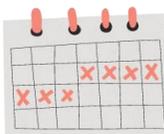
MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Pechuga de pavo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

**DÍA FESTIVO**  


VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

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

MARTES 17

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin frutos secos y huevo**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Alubias estofadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

Hervido valenciano  
Pechuga a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

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

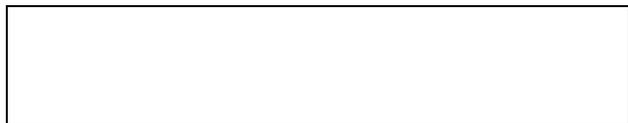
VIERNES 27

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

LUNES 30

Lentejas con verduras  CUMPLEAÑOS  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre de cumpleaños sin frutos secos y huevo**/Fruta fresca de temporada

**MENÚ ESPECIAL** MARTES 31



# 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**



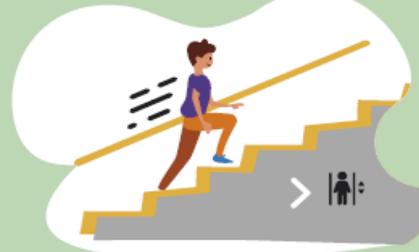
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

Hervido de verduras  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

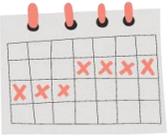
LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

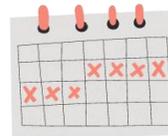
JUEVES 12

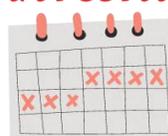
VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

**DÍA FESTIVO**  


**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

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

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada permitida

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

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

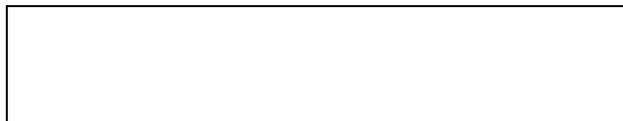
Sopa de ave  
Pizza de pavo y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 30

**MENÚ ESPECIAL**

MARTES 31

Lentejas a la riojana  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida



# 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**



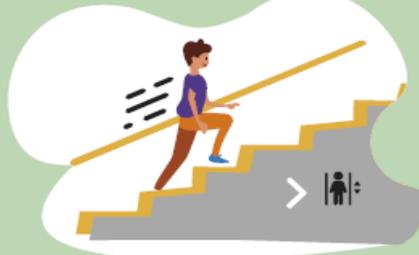
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

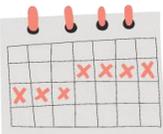
Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Hervido de verduras  
Macarrones con atún  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

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

LUNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

 LUNES 30  
Lentejas con verduras (sin colorante)  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MARTES 3

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz marinero (sin colorante)  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas (sin colorante)  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina (sin colorante)  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 31

**MENÚ ESPECIAL**  


MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

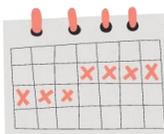
MIÉRCOLES 25

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco (sin colorante)  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 5

Sopa minestrone (sin colorante)  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

**DÍA FESTIVO**  


JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

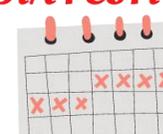
JUEVES 26

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

VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

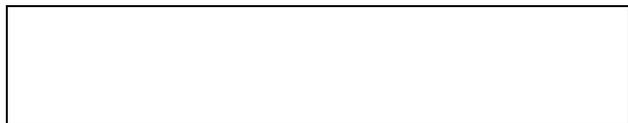
**DÍA FESTIVO**  


VIERNES 20

Alubias estofadas (sin colorante)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



# 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**



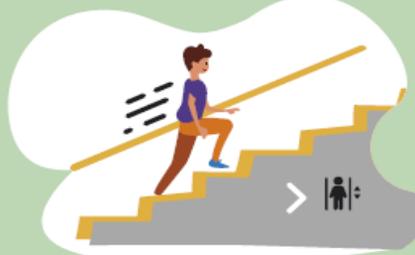
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Hervido de verduras  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9



LUNES 16

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

LUNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas de pescado con verduritas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Lentejas con verduras  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada



MARTES 3

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 31



MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 5

Sopa de verduras con fideos  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12



JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

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

VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13



VIERNES 20

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



# 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**



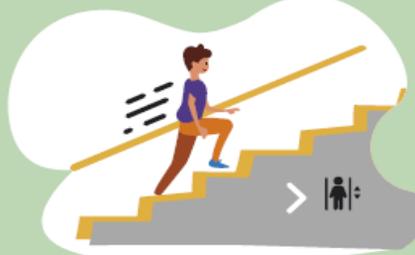
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Hervido de verduras  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9



LUNES 16

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

LUNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas de pescado con verduritas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Lentejas con verduras  CUMPLEAÑOS  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

MARTES 3

Ensalada variada con espárragos  
Arroz marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 31



MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 5

Sopa de verduras con fideos  
Rustidera de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12



JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

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

VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

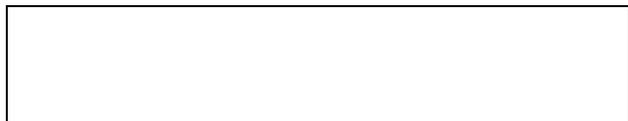


VIERNES 20

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



# 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**



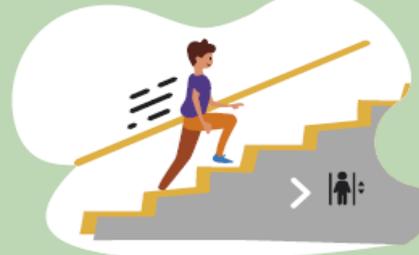
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

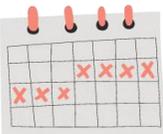
Entidades colaboradoras:



LUNES 2

Hervido de verduras  
Macarrones con tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

**DÍA FESTIVO**  


LUNES 16

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

LUNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Lentejas a la riojana  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada  


MARTES 3

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz con verduras  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas  
Queso fresco  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Lomo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

**MENÚ ESPECIAL**

MARTES 31



MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Potaje de garbanzos y verduras  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga y tomate  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

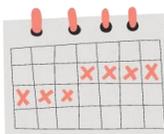
MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 5

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

**DÍA FESTIVO**  


JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdura  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

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

VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


VIERNES 20

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



# 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**



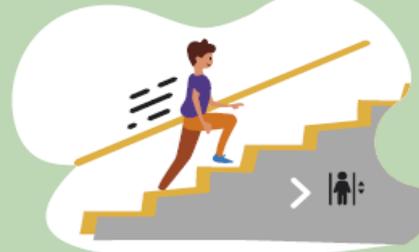
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:

