

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

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

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

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

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

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

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

Potaje de garbanzos y verduras
Merluza
Ensalada de maíz
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)
Salchichas frescas de ave
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada

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

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

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

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

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

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

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

LUNES 30

MENÚ ESPECIAL

MARTES 31

 Lentejas con verduras (sin tomate)
Bacaladilla al horno
Ensalada de atún
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

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



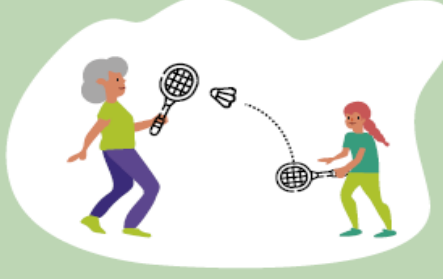
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

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

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 permitida

LUNES 23

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

LUNES 30

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



MARTES 3

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

MARTES 10

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

MARTES 17

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

MARTES 24

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

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 permitida

MIÉRCOLES 11

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

MIÉRCOLES 18

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 5

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

JUEVES 12



JUEVES 19

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

JUEVES 26

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

VIERNES 6

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

VIERNES 13



VIERNES 20

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



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

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

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

Patatas estofadas con verduras
Filete de lomo en salsa
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 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 al horno con patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Potaje de 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
Pechuga a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

Patatas estofadas con verduras
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
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

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

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

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


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

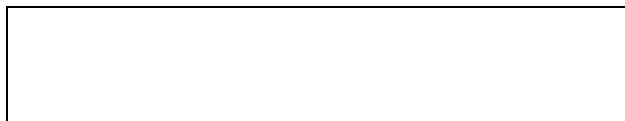
Sopa de ave
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

MENÚ ESPECIAL

MARTES 31

 Patata al vapor con aceite de oliva
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



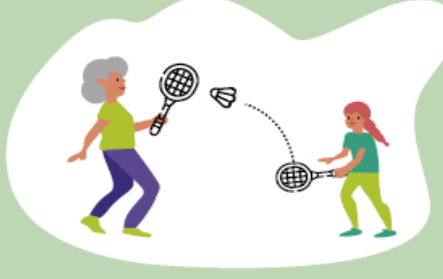
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

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

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

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

Lentejas estofadas
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 sin frutos secos/Fruta fresca de temporada

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

Alubias estofadas
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 a la jardinera
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
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

LUNES 30

MENÚ ESPECIAL

MARTES 31

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

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

MARTES 3

Ensalada variada con espárragos
Arroz marinero
Yogur/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
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 y huevo/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

Judías blancas estofadas
Lomo a la plancha
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
Lomo a la plancha
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

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



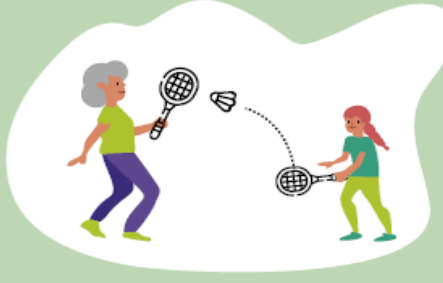
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

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

 CUMPLEAÑOS
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



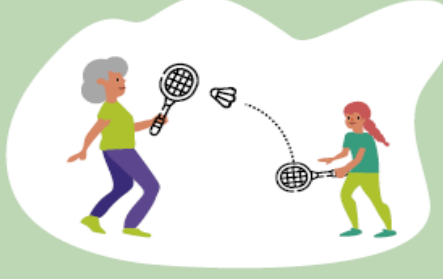
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

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



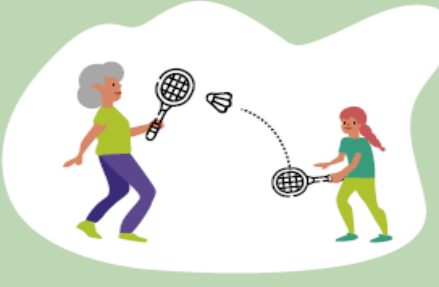
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

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
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

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

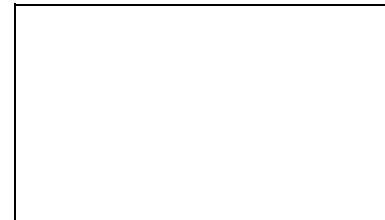
DÍA FESTIVO


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



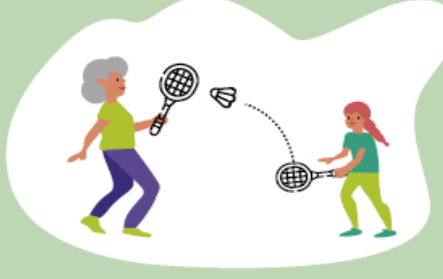
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

Entidades colaboradoras:

