



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

Crema de verduras mediterráneas (sin zanahoria)
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas

JUEVES 2

JUEVES 9

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino
Fruta fresca de temporada permitida

VIERNES 3

VIERNES 10



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

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino
Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16




Sopa de fideos (sin zanahoria)
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



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

MIÉRCOLES 22

Hervido de verduras (sin zanahoria)
Canelones de atún bella aurora gratinados
Ensalada de pepino
Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras (sin zanahoria)
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino
Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 30




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

LUNES 27

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

MARTES 28

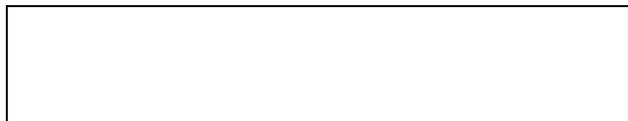
Sopa de fideos dietas
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Lácteo/Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 29



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

JUEVES 30



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



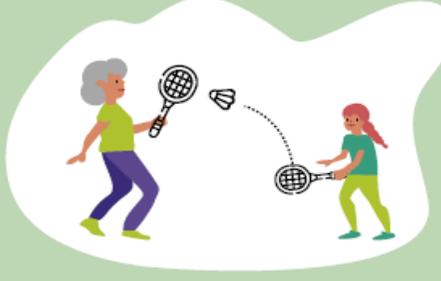
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10



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

LUNES 13

Lentejas con verduras (sin tomate procesado)
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30



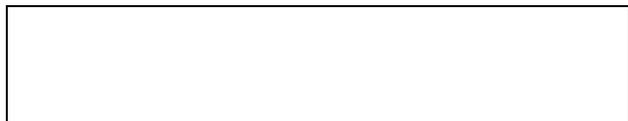

Arroz blanco con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca de temporada

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
Lácteo/Fruta fresca de temporada



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



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



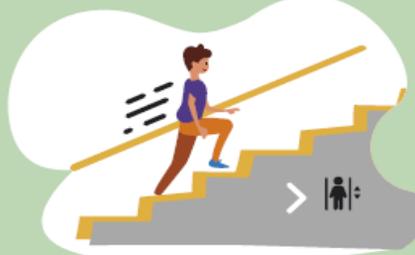
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 8

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

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

VIERNES 3



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

LUNES 13

Lentejas con verduras (sin tomate)
Croquetas de jamón
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de atún
Fruta fresca de temporada

VIERNES 10

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

LUNES 20

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

MARTES 21



Hinchuelas estofadas con verduras (sin tomate)
Filete de lomo
Ensalada de atún
Postre casero/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Tortilla con calabacín
Ensalada de atún
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30




Arroz blanco con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Ensalada de maíz
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29



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

JUEVES 30



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



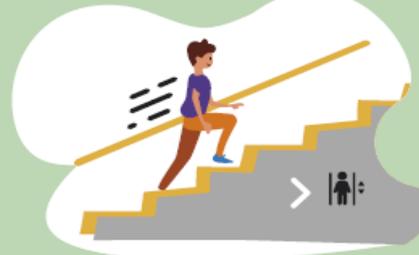
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



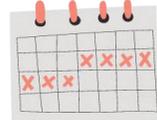


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

Sopa con garbanzos
Lomo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 3

VIERNES 10



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

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Queso fresco
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

Ensalada con queso
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Queso fresco
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30




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

LUNES 27

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29



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

JUEVES 30



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



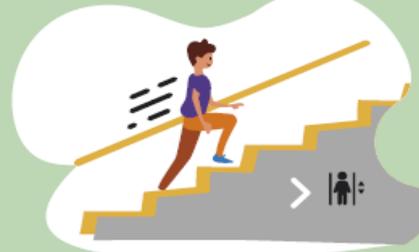
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

Sopa de fideos dietas
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 3

VIERNES 10



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

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16




Sopa de fideos
Pollo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



Patatas al vapor con aceite de oliva
Filete de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Arroz con verduras
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30




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

Patata al vapor con aceite de oliva
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
Lácteo/Fruta fresca de temporada



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



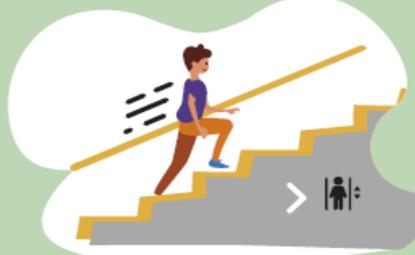
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

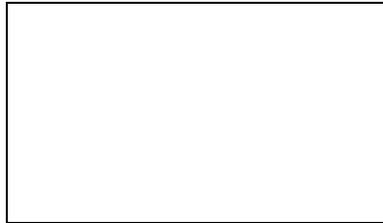
fruta ○	lácteo
---------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

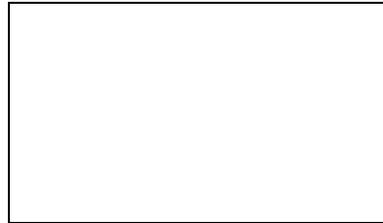
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 6

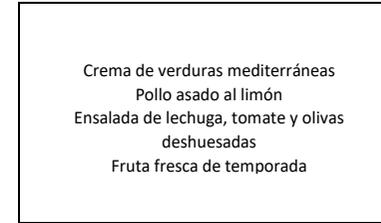


MARTES 7



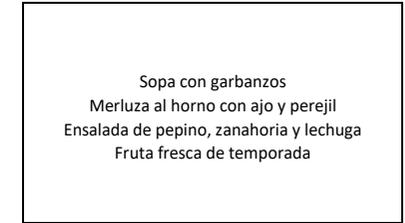
MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8



JUEVES 2

JUEVES 9

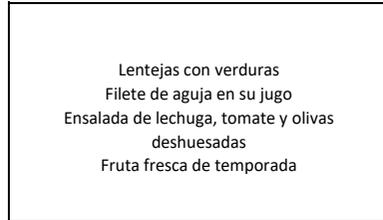


VIERNES 3

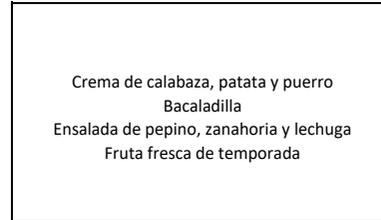
VIERNES 10



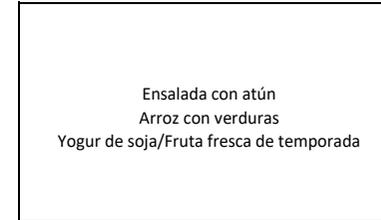
LUNES 13



MARTES 14



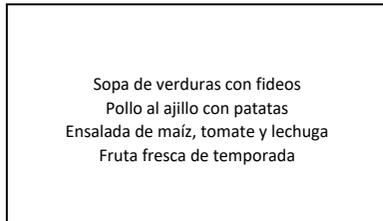
MIÉRCOLES 15



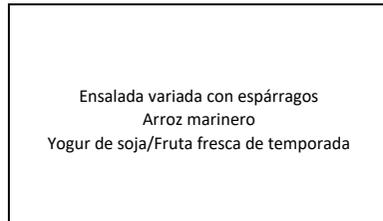
JUEVES 16



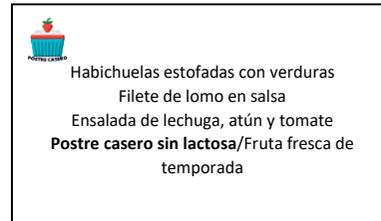
VIERNES 17



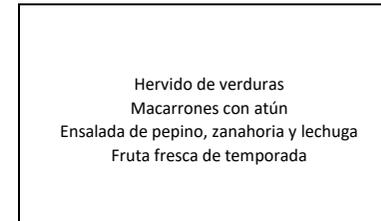
LUNES 20



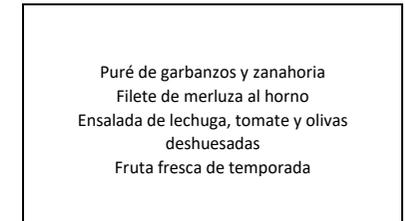
MARTES 21



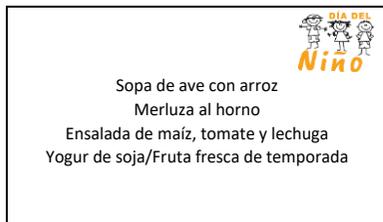
MIÉRCOLES 22



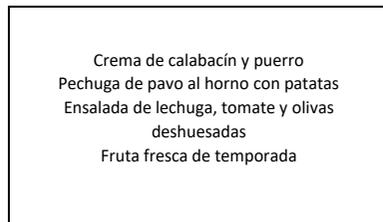
JUEVES 23



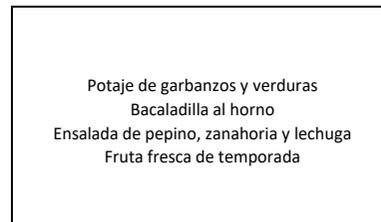
VIERNES 24



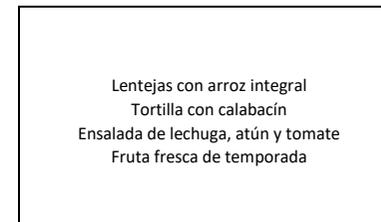
LUNES 27



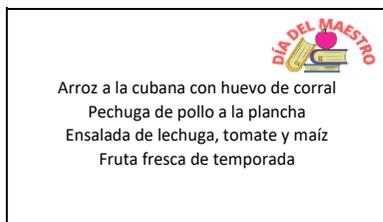
MARTES 28



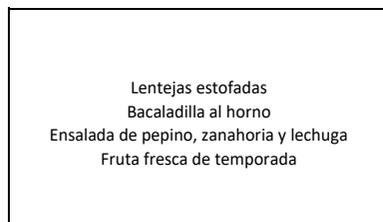
MIÉRCOLES 29



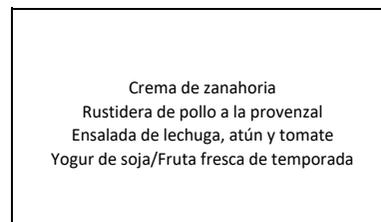
JUEVES 30



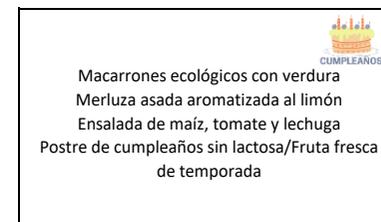
LUNES 27



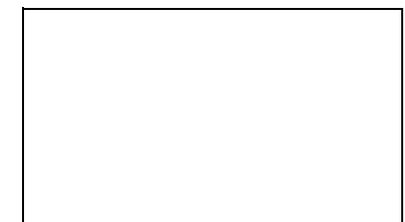
MARTES 28



MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



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



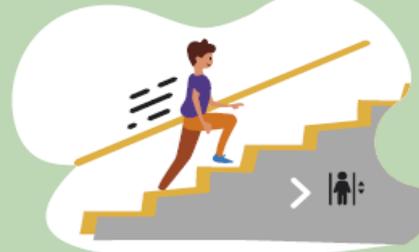
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



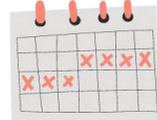


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10



Macarrones ecológicos con atun
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

Ensalada con atún
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero sin huevo/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30




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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29



Macarrones ecológicos con verdura
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Postre de cumpleaños sin huevo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta ○	lácteo
---------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10



Macarrones ecológicos con atun
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

Ensalada con atún
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30




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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29



Macarrones ecológicos con verdura
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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



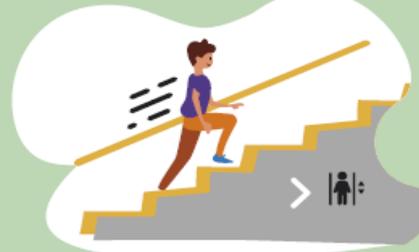
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



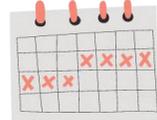


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10



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

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

Ensalada con atún
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en salsa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero sin frutos secos/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30




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



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



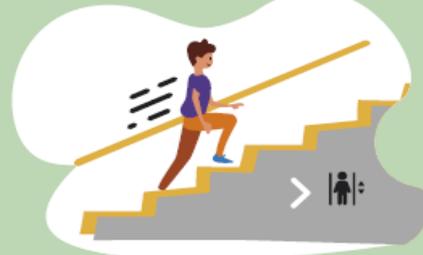
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10



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

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

Ensalada con atún
Arroz al horno (sin colorante)
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

Ensalada variada con espárragos
Arroz marinero (sin colorante)
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 21



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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz (sin colorante)
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral (sin colorante)
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30




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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29



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

JUEVES 30

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



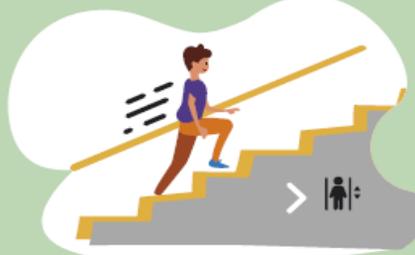
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 9

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

VIERNES 10



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

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



Habichuelas estofadas con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30




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



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



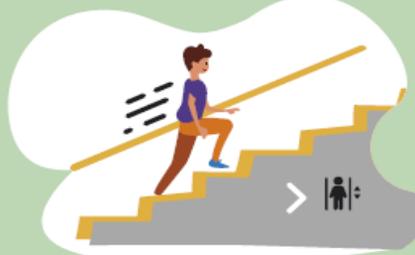
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 8

Crema de verduras mediterráneas
Limanda al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

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

VIERNES 3



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

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 9




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con verduras
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 10

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

LUNES 20

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

MARTES 21



Habichuelas estofadas con verduras
Pescado a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 23



VIERNES 24



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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29



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

JUEVES 30

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:





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10



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

LUNES 13

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

MARTES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 15

Ensalada con atún
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 16




Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21



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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24



Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Bacaladilla al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 29

Lentejas con arroz integral
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 30




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

LUNES 27

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

MARTES 28

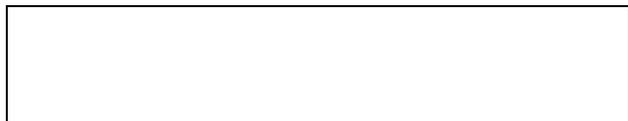
Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Lácteo/Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 29



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

JUEVES 30



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:

