



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**



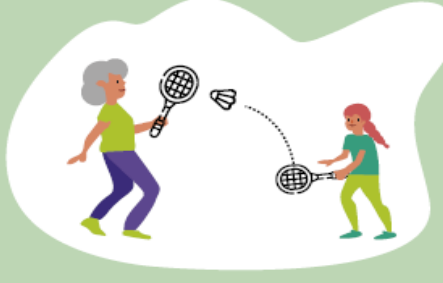
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto: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**



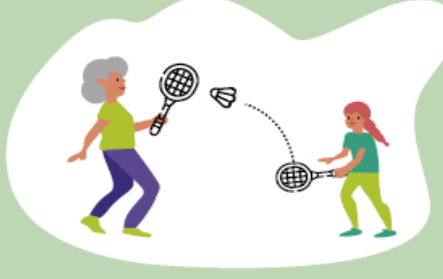
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto: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 9




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 16

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

VIERNES 17



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 23



VIERNES 24



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**



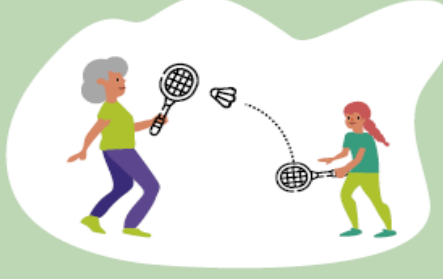
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto: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**



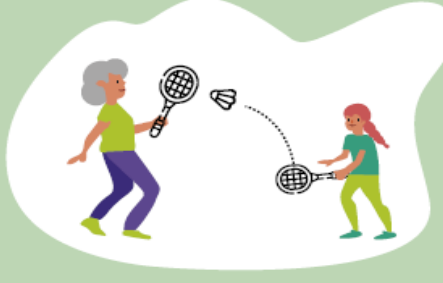
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto: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


LUNES 27

Patata al vapor con aceite de oliva  
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**

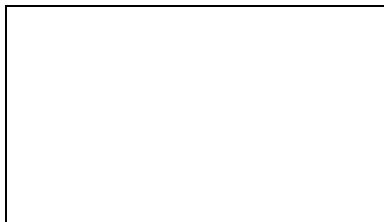
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





LUNES 6

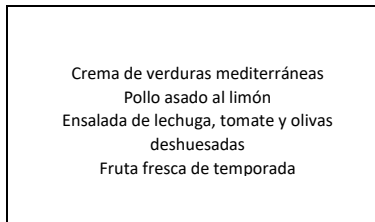


MARTES 7



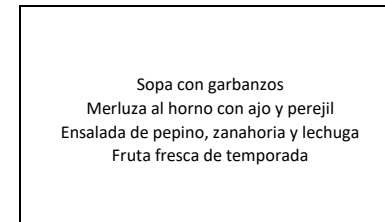
MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

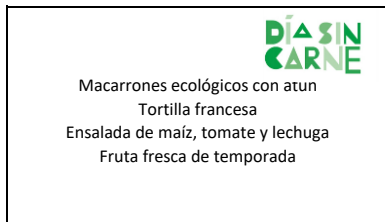


JUEVES 2

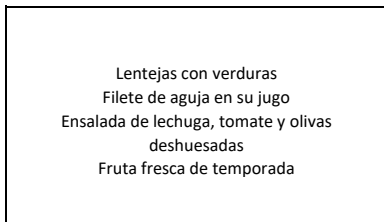
JUEVES 9



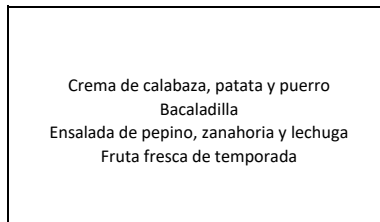
VIERNES 3



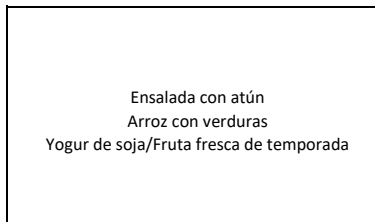
LUNES 13



MARTES 14



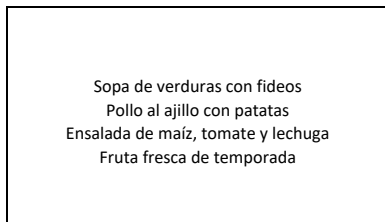
MIÉRCOLES 15



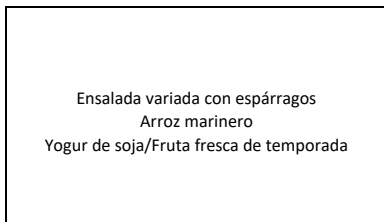
JUEVES 16



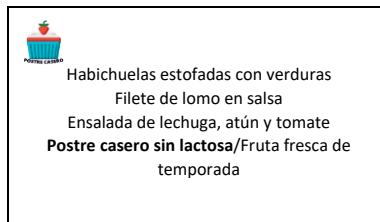
VIERNES 10



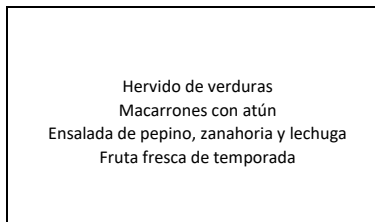
LUNES 20



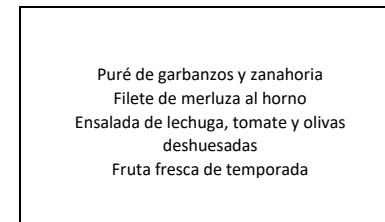
MARTES 21



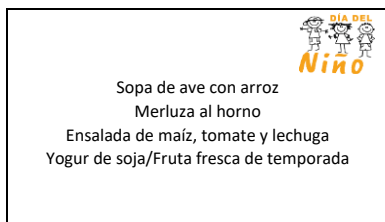
MIÉRCOLES 22



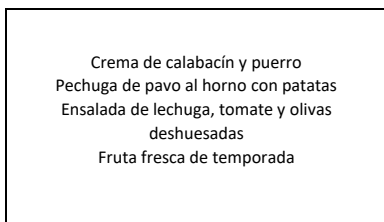
JUEVES 23



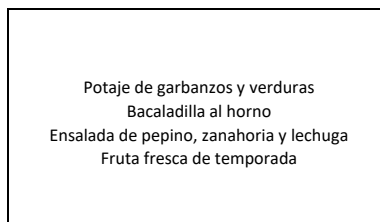
VIERNES 17



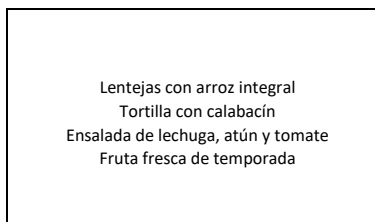
LUNES 27



MARTES 28



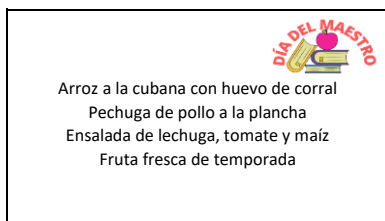
MIÉRCOLES 29



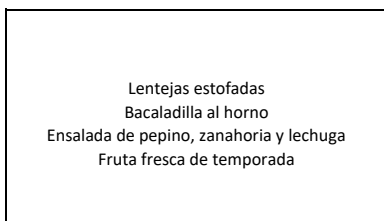
JUEVES 30



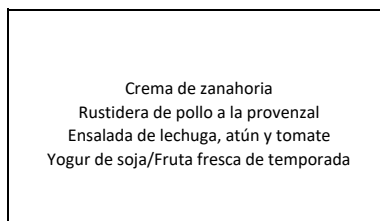
VIERNES 24



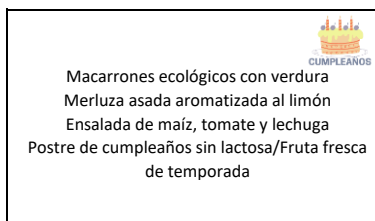
LUNES 27



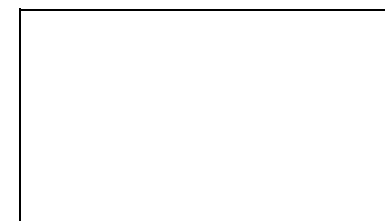
MARTES 28



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



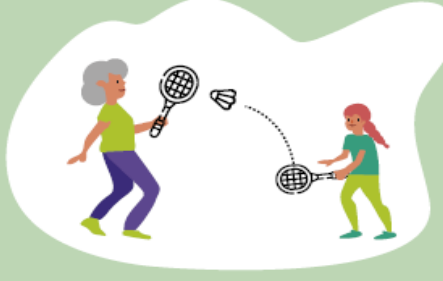
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

🍎	○	🥛
fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:





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](mailto: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


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 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](mailto: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

Lentejas estofadas (sin colorante)  
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**



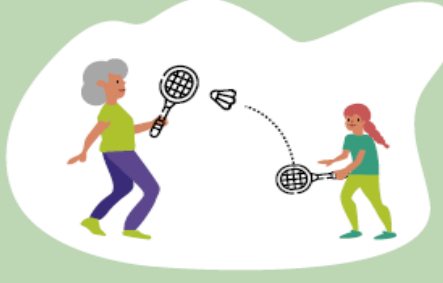
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto: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 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 tiras de pollo y limón**  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 10

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 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  
Salchichas fresca de ave  
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  
Rustidiera 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**



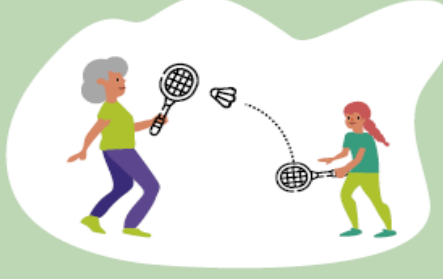
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto: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 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 verduras**  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 17

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 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  
Queso en lonchas  
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 pescado  
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**



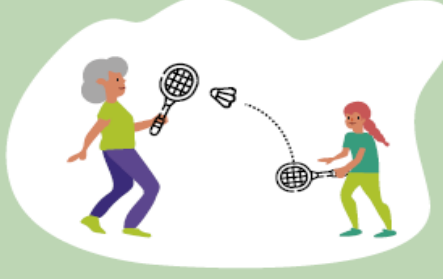
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto: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

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  
Lácteo/Fruta fresca de temporada permitida



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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



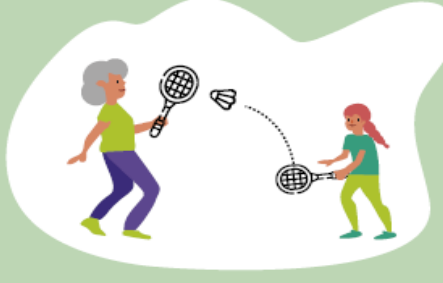
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

🍎	○	🥛
fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

