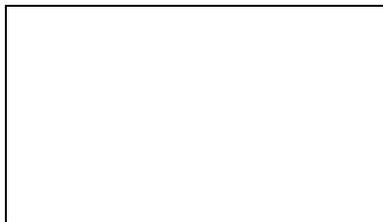
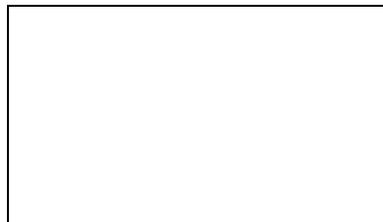


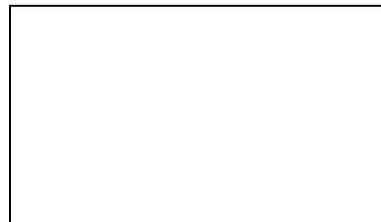
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

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

VIERNES 8



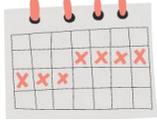

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de pescado y marisco (sin zanahoria)
Postre casero/Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 11

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

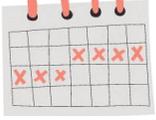
MARTES 12

DÍA FESTIVO



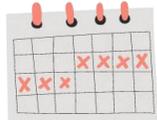
MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO



JUEVES 14

DÍA FESTIVO



VIERNES 15



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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21



Ensalada mediterránea sin zanahoria (lechuga, tomate, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad (sin zanahoria)
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida

VIERNES 22



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

LUNES 25

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza al horno
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 26

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

MIÉRCOLES 27

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo (sin zanahoria)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

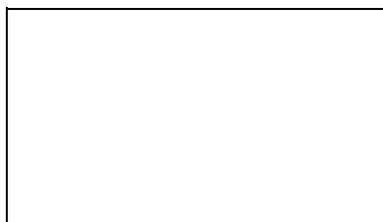
JUEVES 28



MENÚ
Merry GRINCHMAS



VIERNES 29



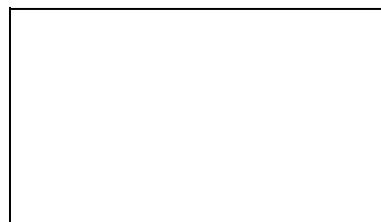
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8



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

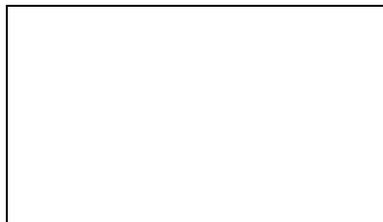
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

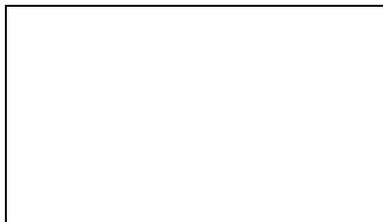
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

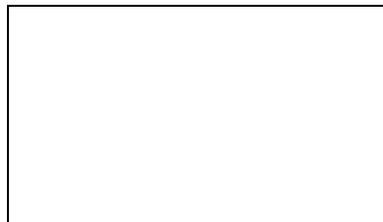




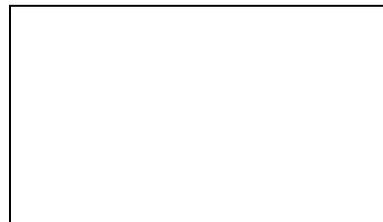
LUNES 4



MARTES 5



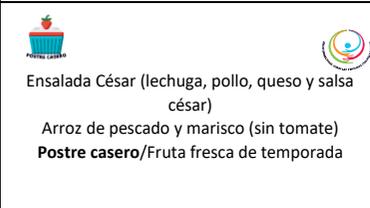
MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

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

VIERNES 8



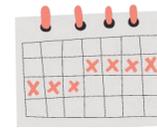
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de pescado y marisco (sin tomate)
Postre casero/Fruta fresca de temporada

LUNES 11

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

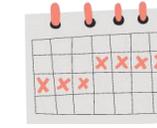
MARTES 12

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO



JUEVES 14

DÍA FESTIVO



VIERNES 15

DÍA SIN CARNE

Espaguetis salteados con atún (sin tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Lentejas a la riojana (sin tomate)
Merluza al horno
Ensalada de atún
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21

CUMPLEAÑOS

Ensalada mediterránea sin tomate (lechuga, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad (sin tomate)
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 22



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

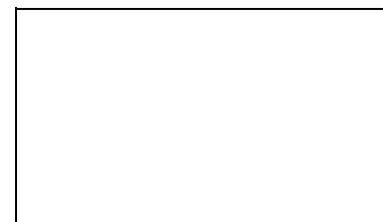
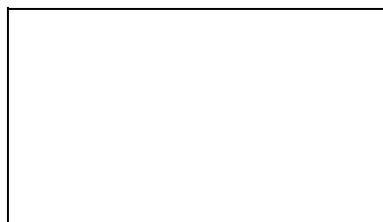
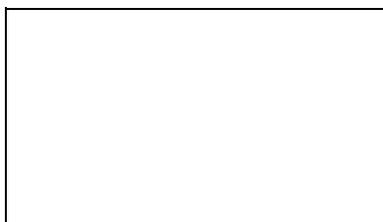
Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Lentejas con verduras (sin tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de atún
Fruta fresca de temporada

serunion educa

MENÚ Merry GRINCHMAS

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

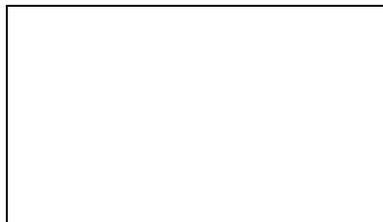
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

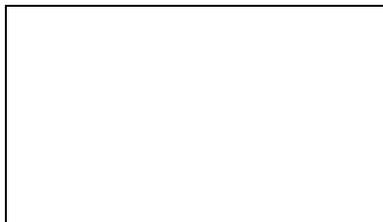
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

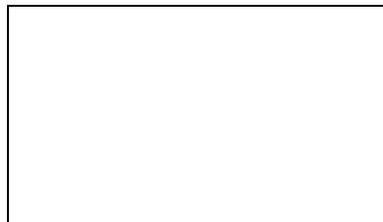




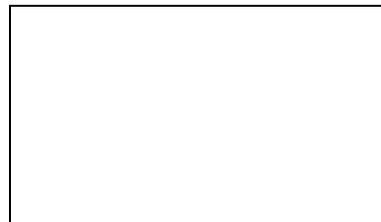
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

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

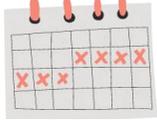
VIERNES 8

 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de pescado y marisco (sin tomate procesado)
Postre casero/Fruta fresca de temporada

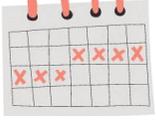
LUNES 11

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

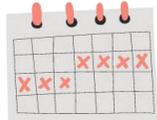
MARTES 12

DÍA FESTIVO


MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO


JUEVES 14

DÍA FESTIVO


VIERNES 15

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

LUNES 18

Lentejas a la riojana (sin tomate procesado)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21

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

VIERNES 22

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

LUNES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

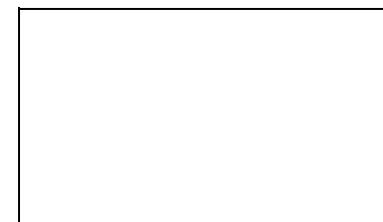
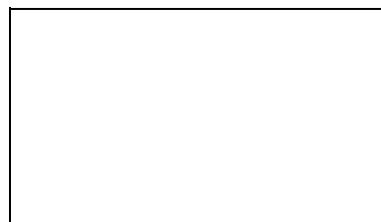
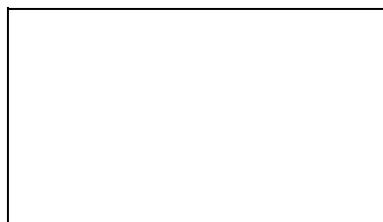
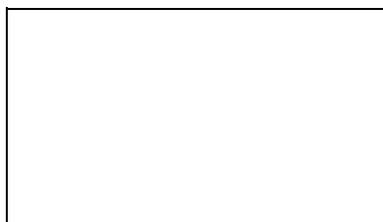
Lentejas con verduras (sin tomate procesado)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21


MENÚ
Merry
GRINCHMAS

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

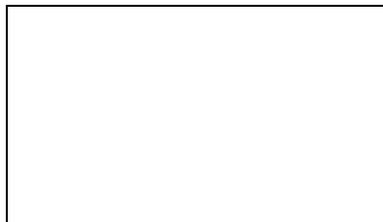
🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

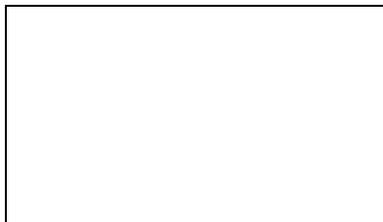
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

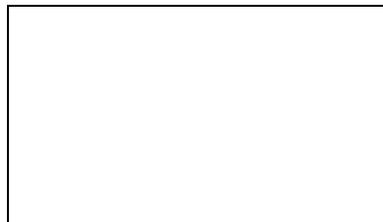




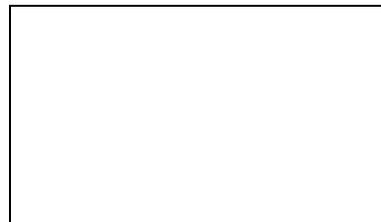
LUNES 4



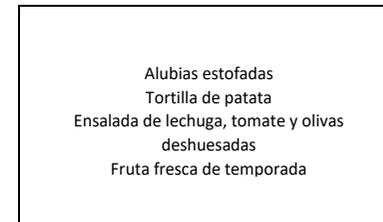
MARTES 5



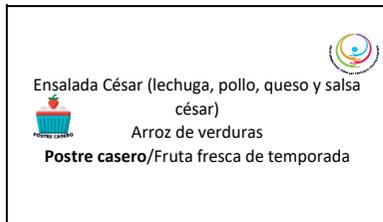
MIÉRCOLES 6



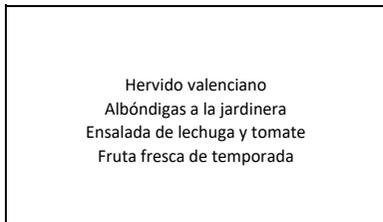
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



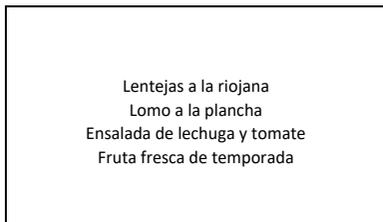
JUEVES 14



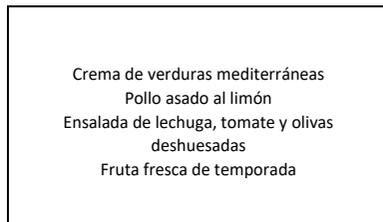
VIERNES 15



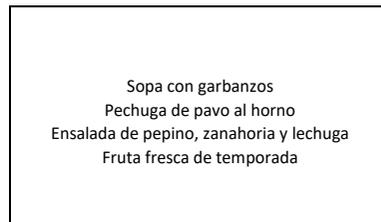
LUNES 18



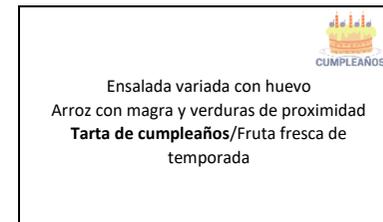
MARTES 19



MIÉRCOLES 20



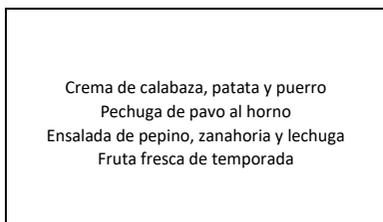
JUEVES 21



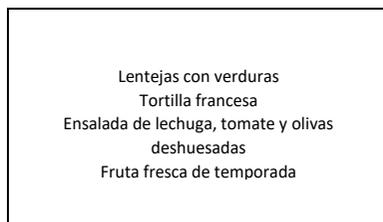
VIERNES 22



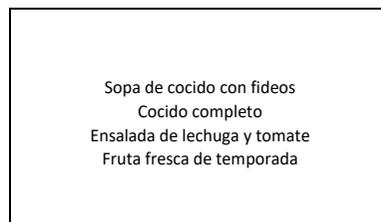
LUNES 18



MARTES 19



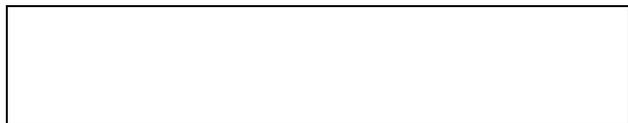
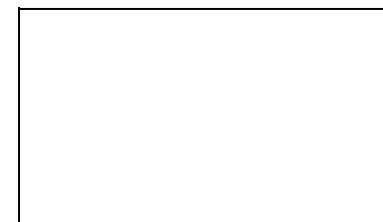
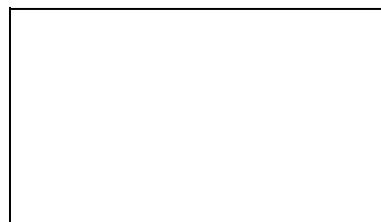
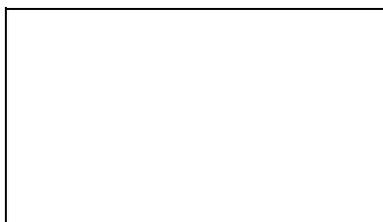
MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 22



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

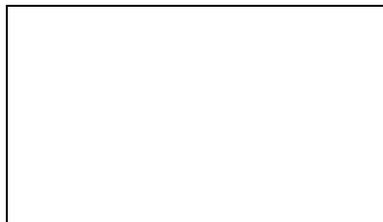
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

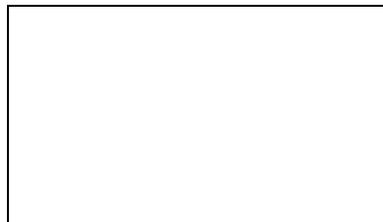




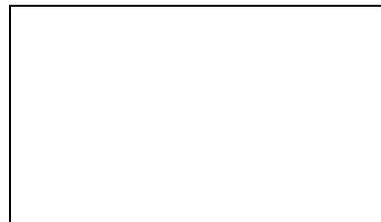
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

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

VIERNES 8

 Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Postre casero sin soja/Fruta fresca de temporada

LUNES 11

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

MARTES 12

DÍA FESTIVO


MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO


JUEVES 14

DÍA FESTIVO


VIERNES 15

DÍAS SIN CARNE
Espaguetis salteados con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Patatas estofadas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21

 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Postre de cumpleaños sin soja/Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

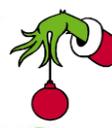
MARTES 19

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

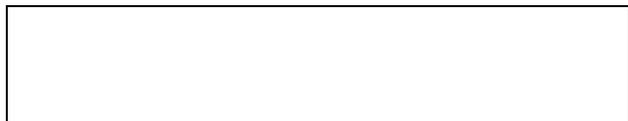
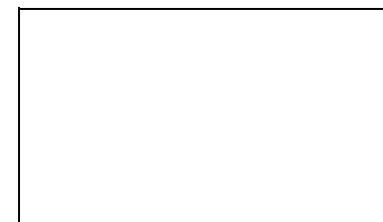
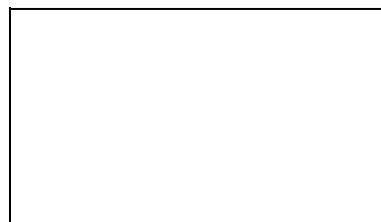
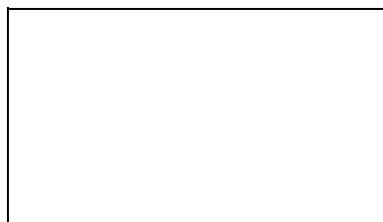
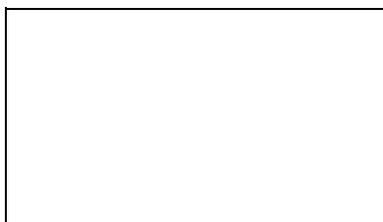
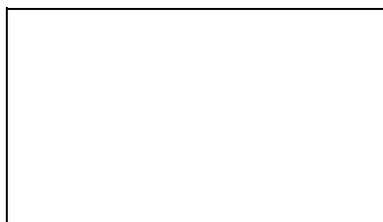
MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21

serunion educa
MENÚ Merry GRINCHMAS


VIERNES 22



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

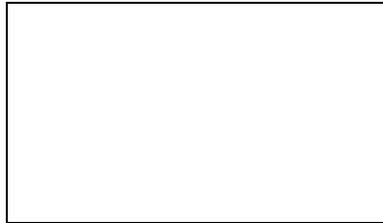
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

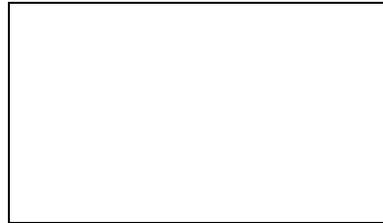
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

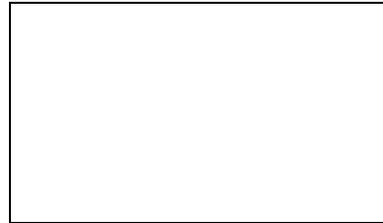




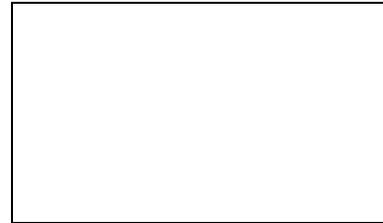
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

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

VIERNES 8



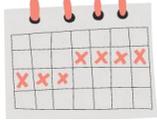

Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Postre casero sin lactosa/Fruta fresca de temporada

LUNES 11

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

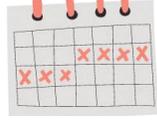
MARTES 12

DÍA FESTIVO



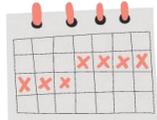
MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO



JUEVES 14

DÍA FESTIVO



VIERNES 15



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

LUNES 18

Lentejas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21



Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Postre de cumpleaños sin lactosa/Fruta fresca de temporada

VIERNES 22



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

LUNES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

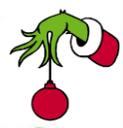
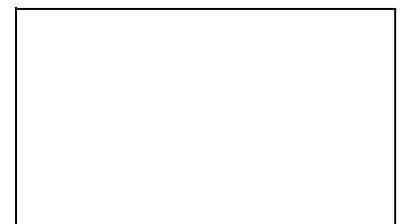
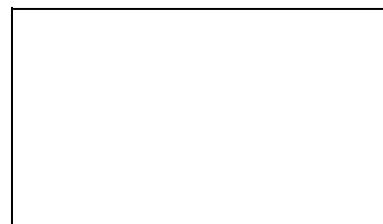
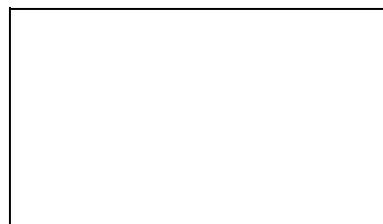
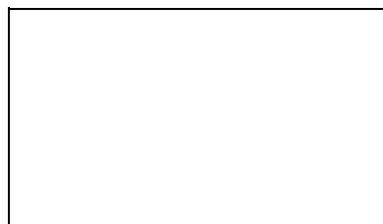
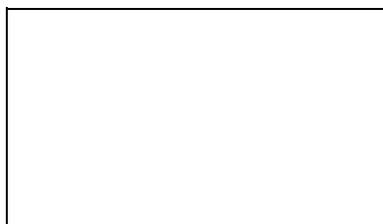
MIÉRCOLES 20

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



MENÚ
Merry
GRINCHMAS

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

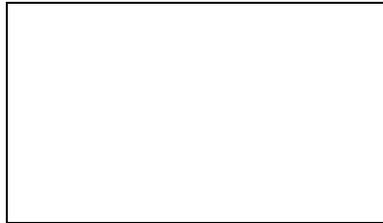
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

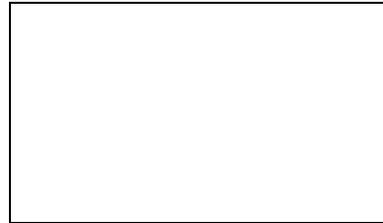




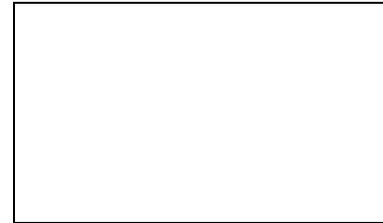
LUNES 4



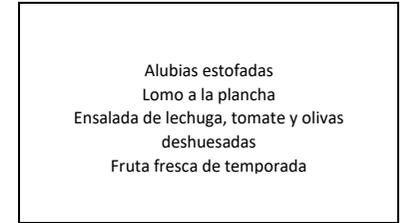
MARTES 5



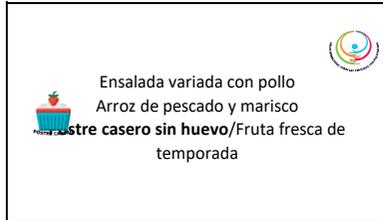
MIÉRCOLES 6



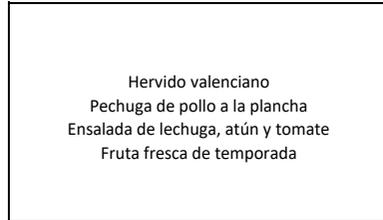
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



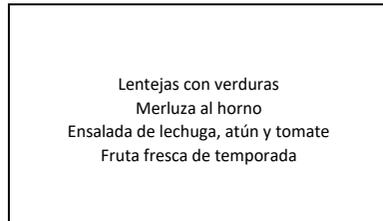
JUEVES 14



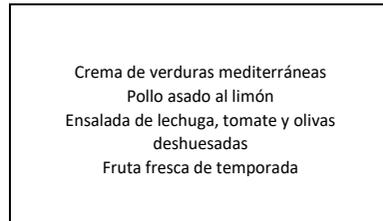
VIERNES 15



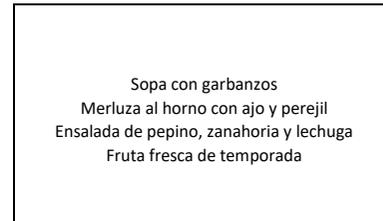
LUNES 18



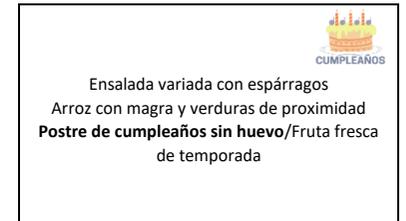
MARTES 19



MIÉRCOLES 20



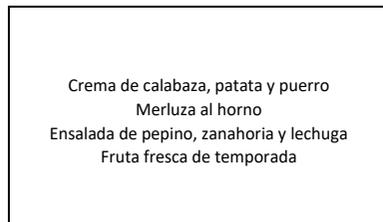
JUEVES 21



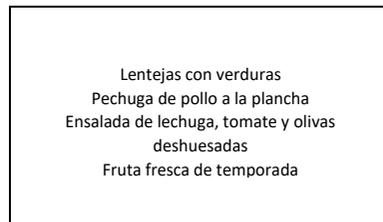
VIERNES 22



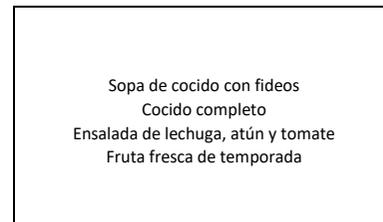
LUNES 18



MARTES 19



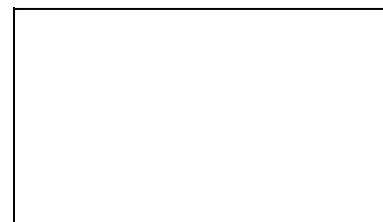
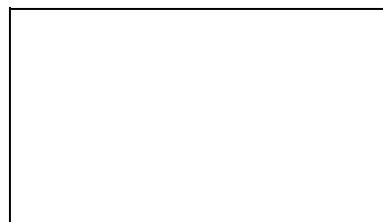
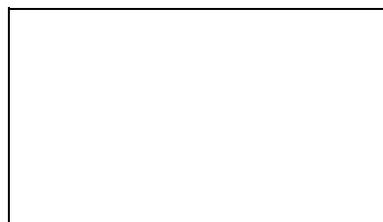
MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 22



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

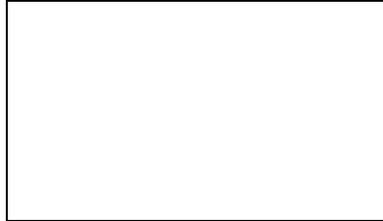
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

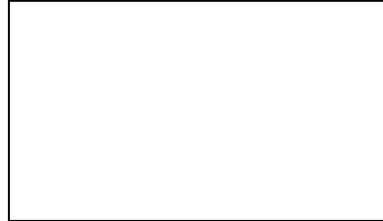
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

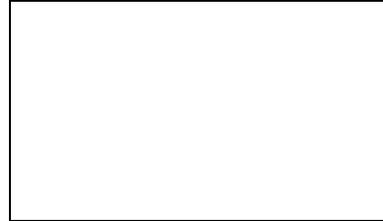




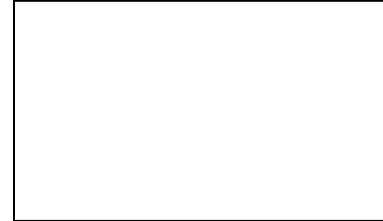
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

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

VIERNES 8



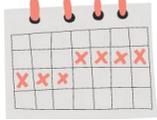

Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Postre casero sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada

LUNES 11

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

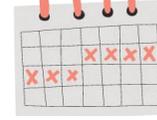
MARTES 12

DÍA FESTIVO



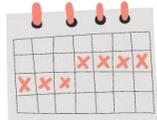
MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO



JUEVES 14

DÍA FESTIVO



VIERNES 15

DÍAS SIN CARNE

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

LUNES 18

Lentejas con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21



Ensalada variada con espárragos
Arroz con magra y verduras de proximidad
Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada

VIERNES 22



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

LUNES 25

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 26

Lentejas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 28

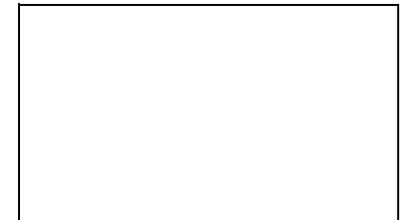
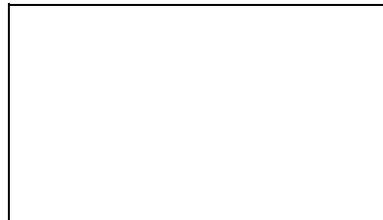
serunion@educa

MENÚ

Merry GRINCHMAS



VIERNES 29



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

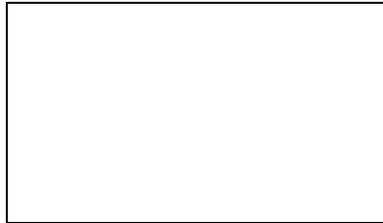
🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

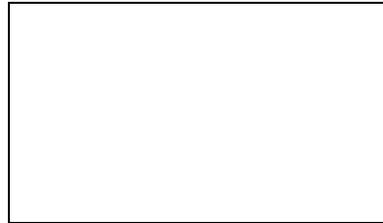
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

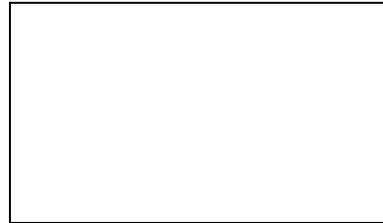




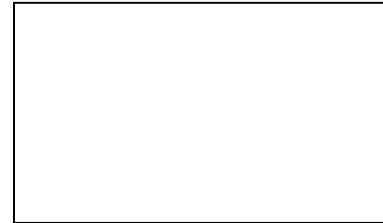
LUNES 4



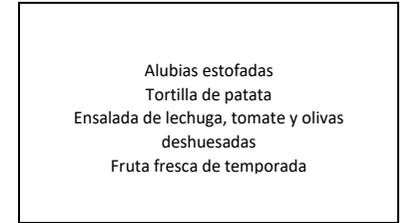
MARTES 5



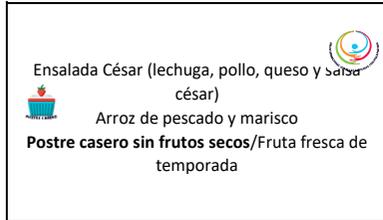
MIÉRCOLES 6



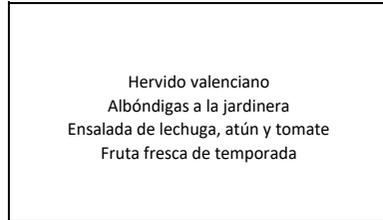
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



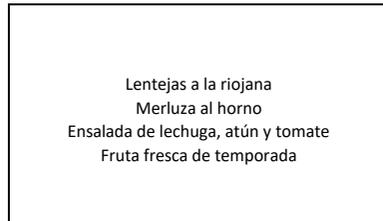
JUEVES 14



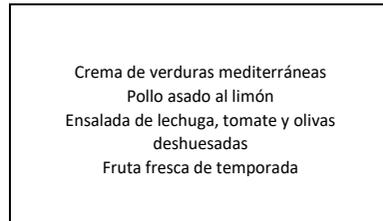
VIERNES 15



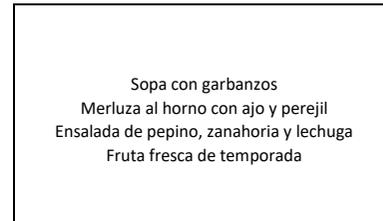
LUNES 18



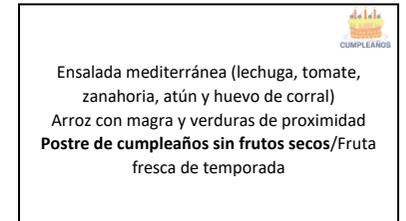
MARTES 19



MIÉRCOLES 20



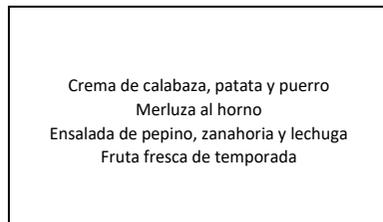
JUEVES 21



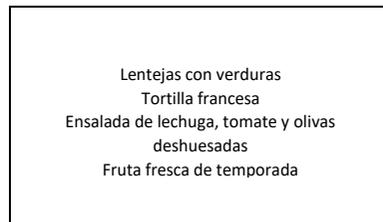
VIERNES 22



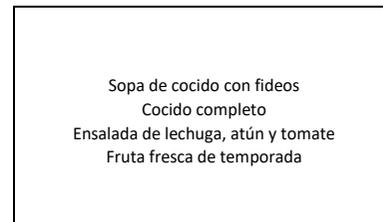
LUNES 18



MARTES 19



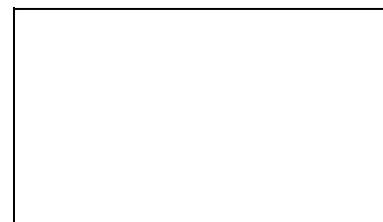
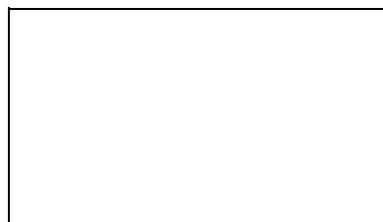
MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 22



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



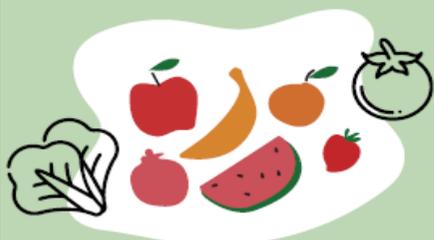
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

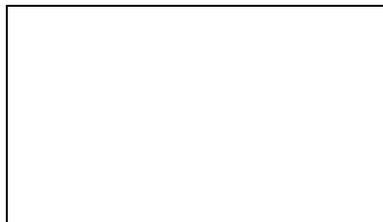
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

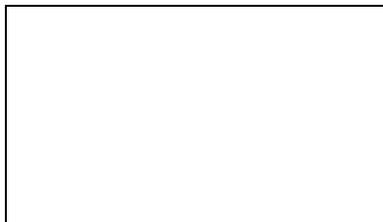
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

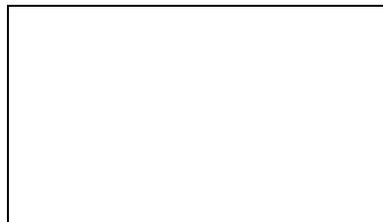




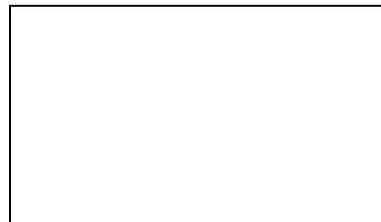
LUNES 4



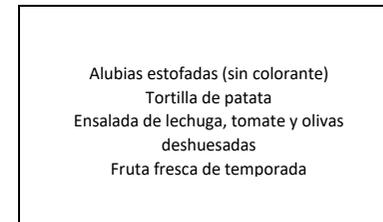
MARTES 5



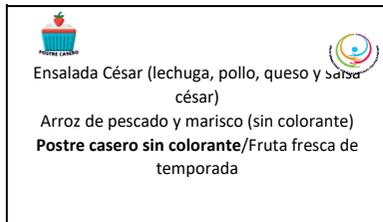
MIÉRCOLES 6



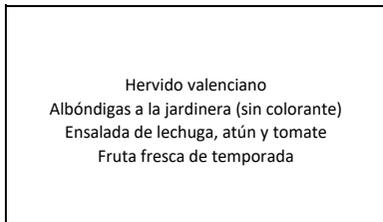
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



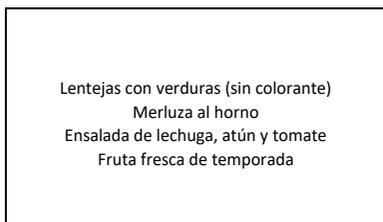
JUEVES 14



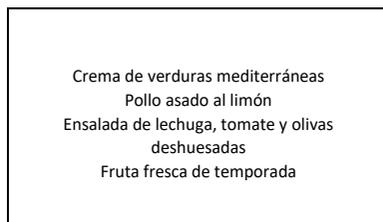
VIERNES 15



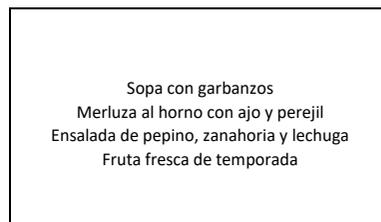
LUNES 18



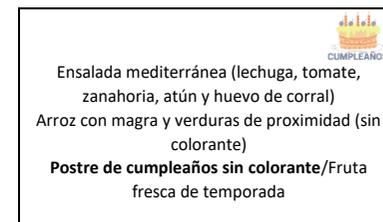
MARTES 19



MIÉRCOLES 20



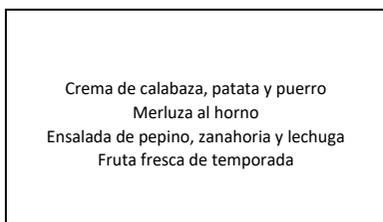
JUEVES 21



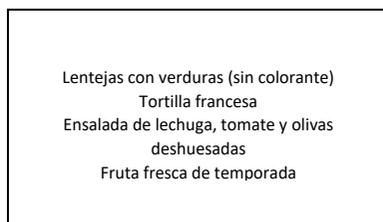
VIERNES 22



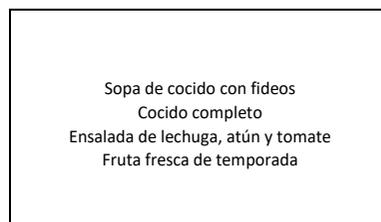
LUNES 18



MARTES 19



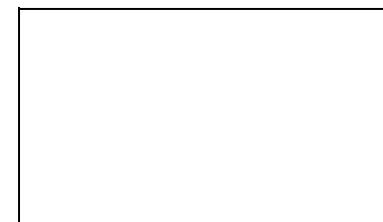
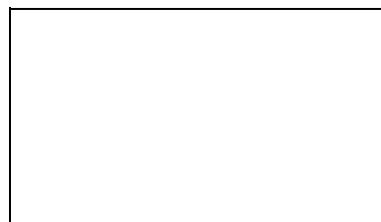
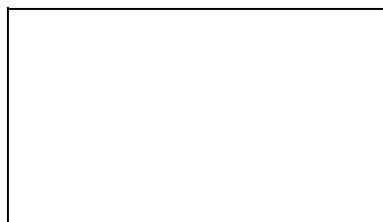
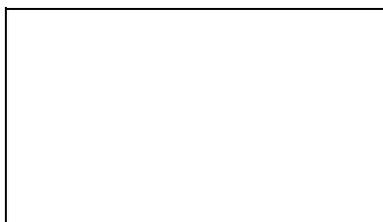
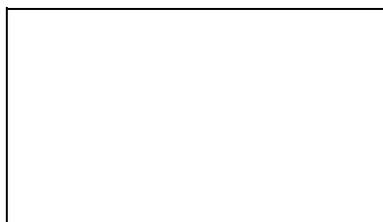
MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 22



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

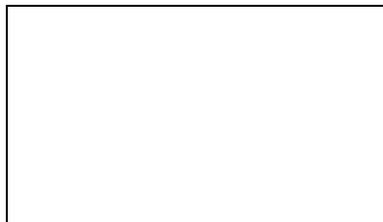
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

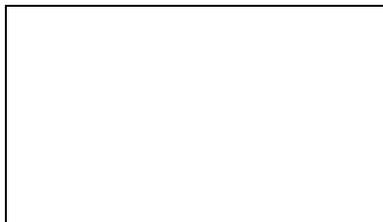
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





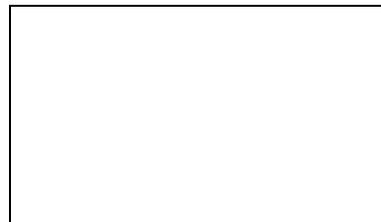
LUNES 4



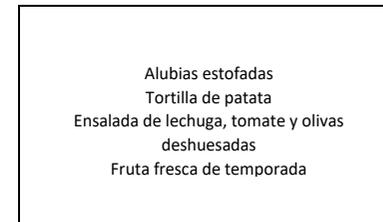
MARTES 5



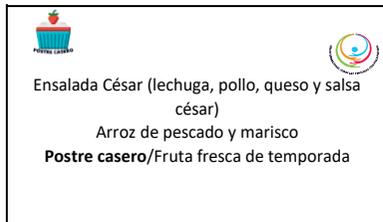
MIÉRCOLES 6



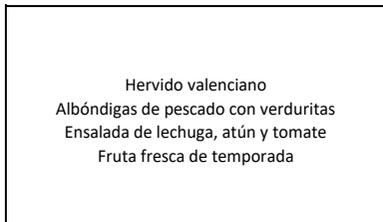
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



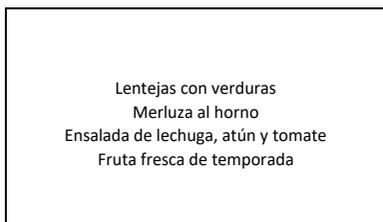
JUEVES 14



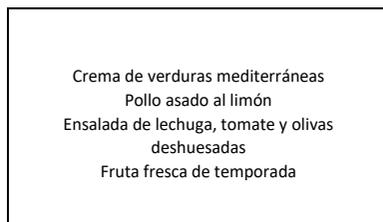
VIERNES 15



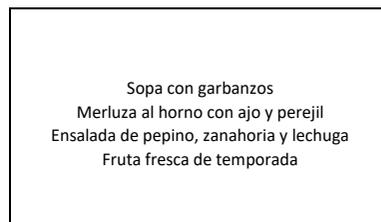
LUNES 18



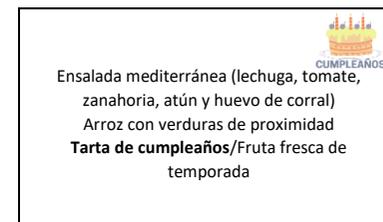
MARTES 19



MIÉRCOLES 20



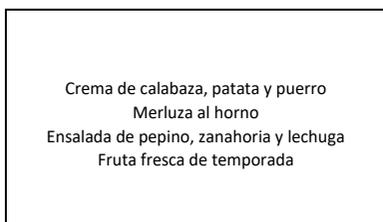
JUEVES 21



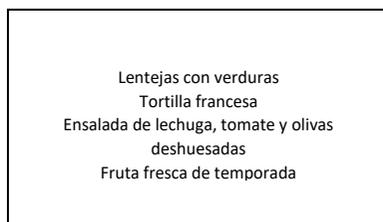
VIERNES 22



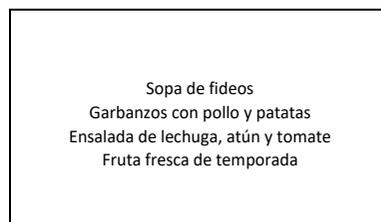
LUNES 25



MARTES 26



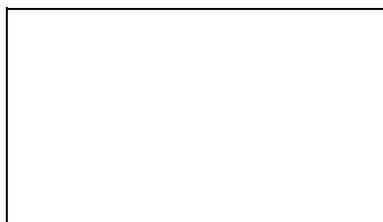
MIÉRCOLES 27



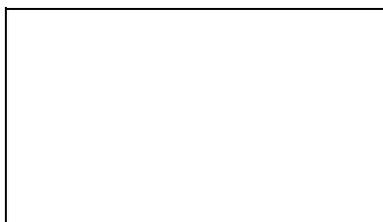
JUEVES 28



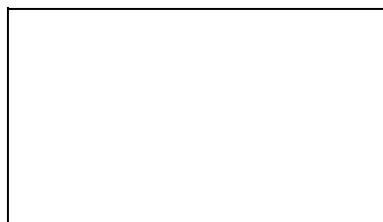
VIERNES 29



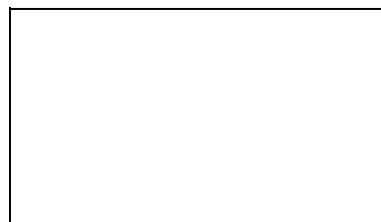
LUNES 4 DE ENERO



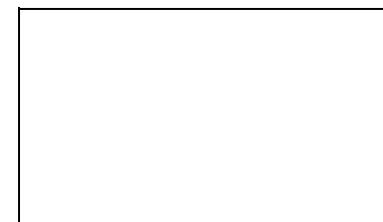
MARTES 5 DE ENERO



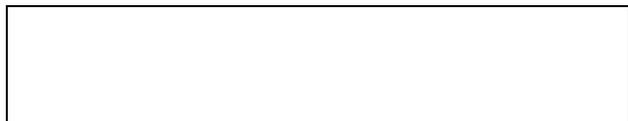
MIÉRCOLES 6 DE ENERO



JUEVES 7 DE ENERO



VIERNES 8 DE ENERO



LUNES 15 DE ENERO

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

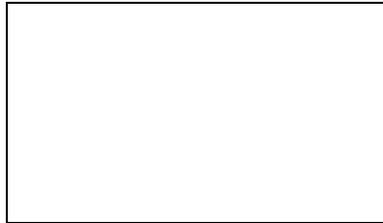
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

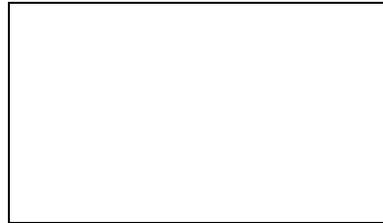
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

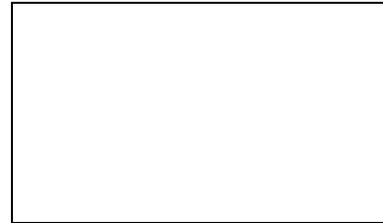




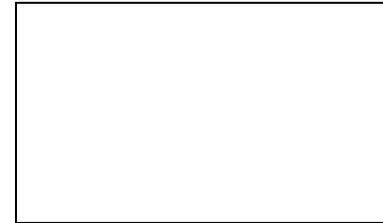
LUNES 4



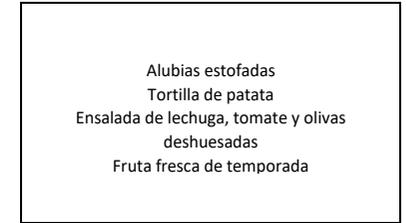
MARTES 5



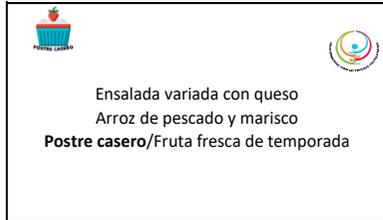
MIÉRCOLES 6



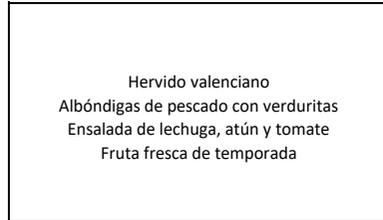
JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



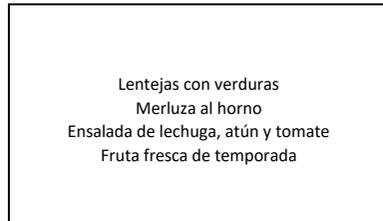
JUEVES 14



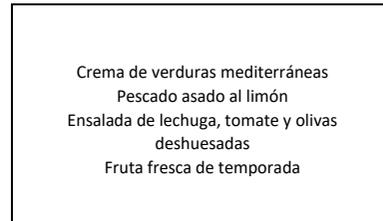
VIERNES 15



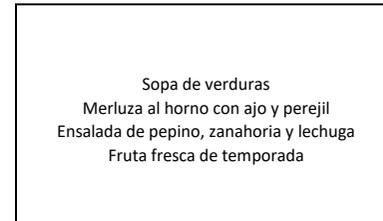
LUNES 18



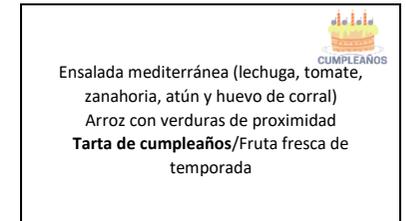
MARTES 19



MIÉRCOLES 20



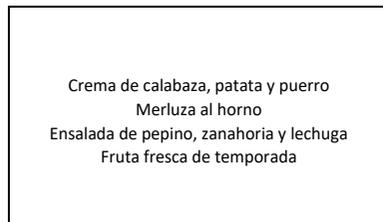
JUEVES 21



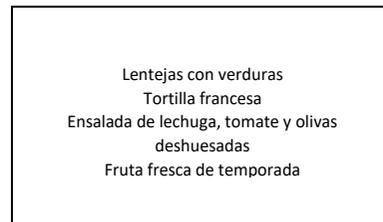
VIERNES 22



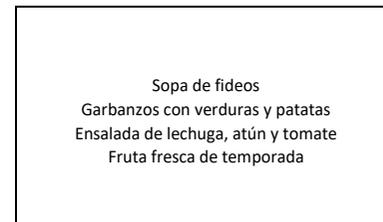
LUNES 18



MARTES 19



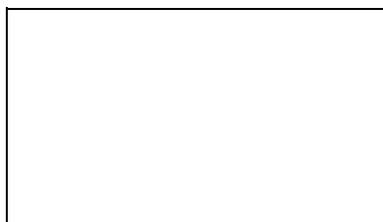
MIÉRCOLES 20



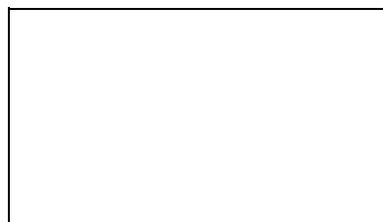
JUEVES 21



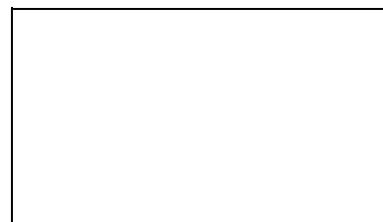
VIERNES 22



LUNES 25



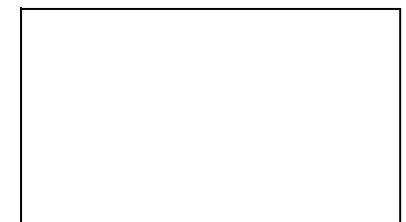
MARTES 26



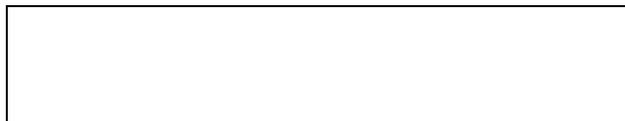
MIÉRCOLES 27



JUEVES 28



VIERNES 29



LUNES 4

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

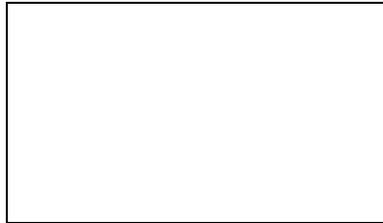
🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

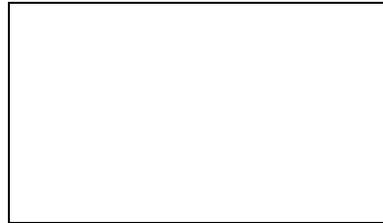
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





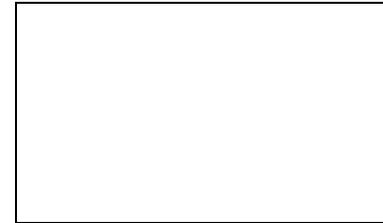
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

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

VIERNES 8



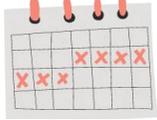

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Arroz de pescado y marisco
Postre casero/Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 11

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

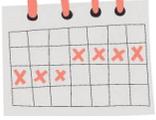
MARTES 12

DÍA FESTIVO



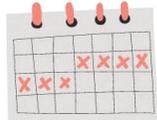
MIÉRCOLES 13

DÍA FESTIVO



JUEVES 14

DÍA FESTIVO



VIERNES 15



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

LUNES 18

Lentejas a la riojana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21



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

VIERNES 22



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

LUNES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 19

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada permitida

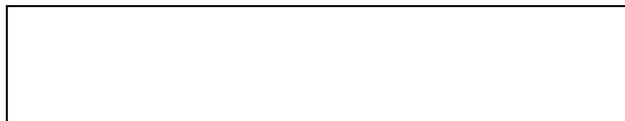
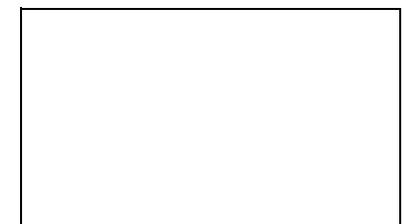
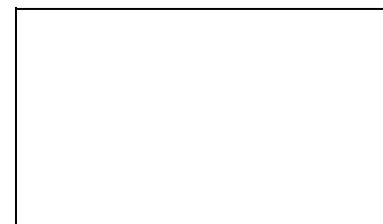
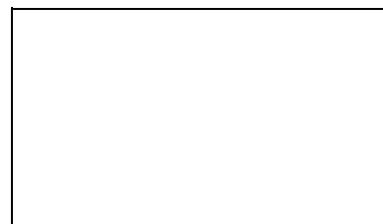
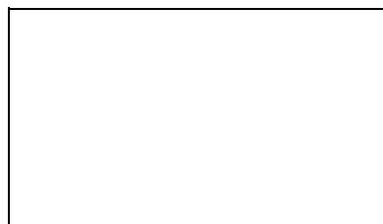
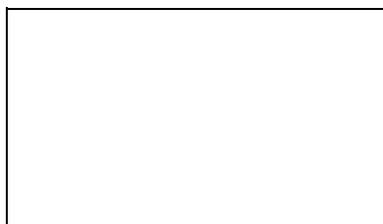
MIÉRCOLES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 21



MENÚ
Merry
GRINCHMAS

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:

