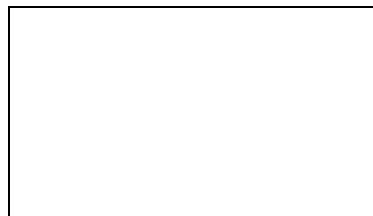




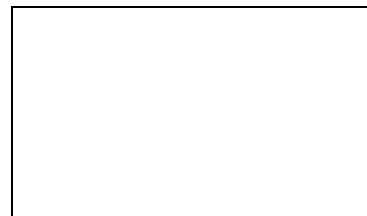
LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15


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

MARTES 16

Sopa de verduras
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

Hervido valenciano (sin zanahoria)
Albóndigas con verduritas (sin zanahoria)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 22

DIA FESTIVO

MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29

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

MARTES 30

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

MIÉRCOLES 31

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


JUEVES 1

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


VIERNES 2

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

LUNES 5


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

MARTES 6


Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida

MIÉRCOLES 7



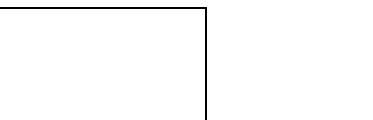
JUEVES 8



VIERNES 9



LUNES 12



MARTES 13



MIÉRCOLES 14



JUEVES 15



VIERNES 16

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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

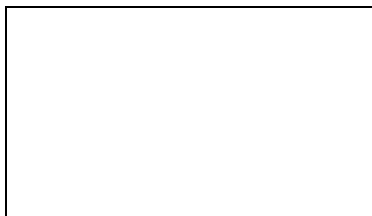
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15


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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25


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

VIERNES 26

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

LUNES 29


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

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

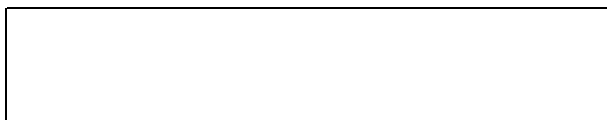
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada


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

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


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


Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

serunion@educa



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 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15


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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25


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

VIERNES 26

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

LUNES 29


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

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

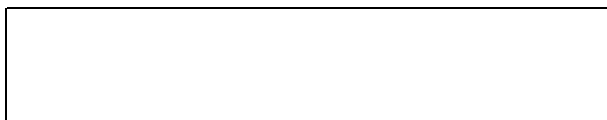
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada


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

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


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


Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

serunion@educa



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:

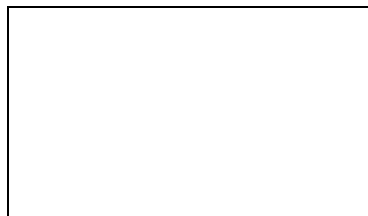




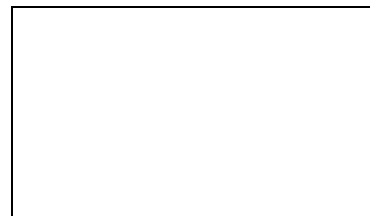
LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15


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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25


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

VIERNES 26

Lentejas a la riojana
Queso fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 29


Ensalada variada con huevo
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

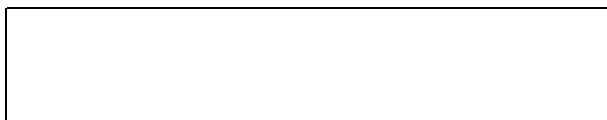
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada


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

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


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


Crema de calabaza, patata y puerro
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

serunion@educa



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

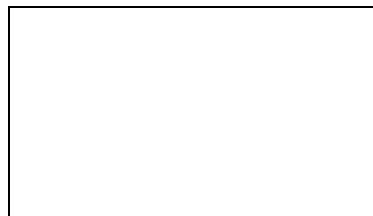
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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 15


Patata al vapor con aceite de oliva
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

Hervido valenciano (sin judía verde, guisante y haba)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 22

DIA FESTIVO

MARTES 23


DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

Patatas estofadas con verduras
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 25

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



VIERNES 26

Patatas al vapor con aceite de oliva
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

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

MARTES 30


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

MIÉRCOLES 31

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

JUEVES


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




VIERNES

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

LUNES


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

MARTES


Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

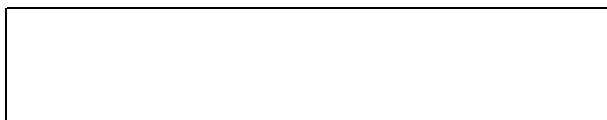
MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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

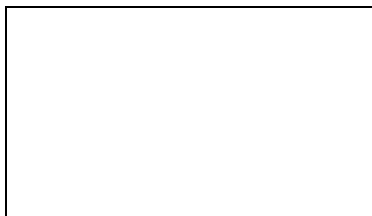
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





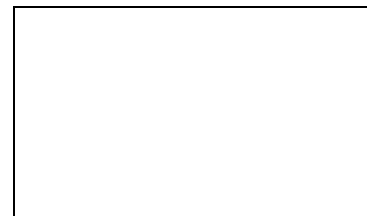
LUNES 8



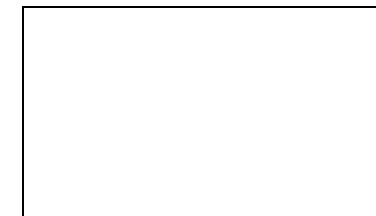
MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29


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

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

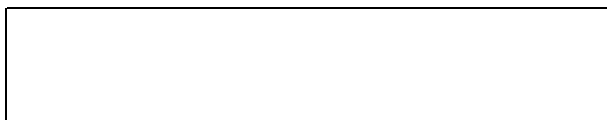
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Crema de calabaza, patata y puerro 
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin lactosa/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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

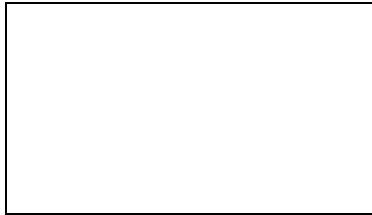
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

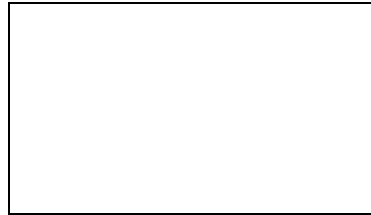
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

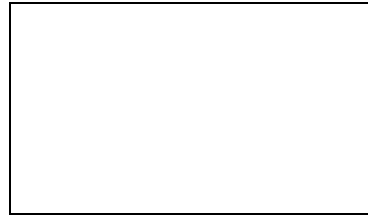




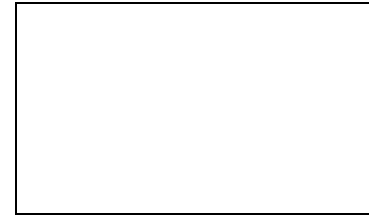
LUNES 8



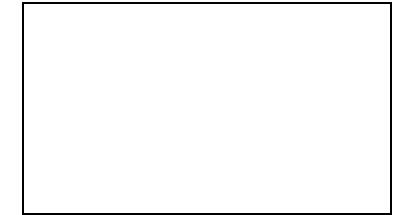
MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29


Ensalada variada con espárragos
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 30


Espaguetis salteados con atún
Filete de abadejo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 31

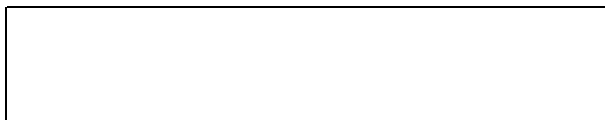
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Crema de calabaza, patata y puerro 
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin huevo/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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

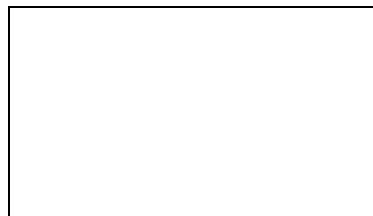
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





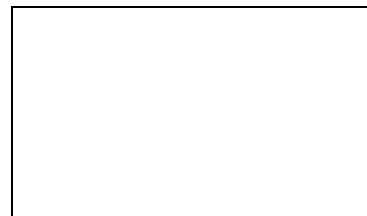
LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29

Ensalada variada con espárragos
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada


MARTES 30

Espaguetis salteados con atún
Filete de abadejo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 31

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


JUEVES 1

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


VIERNES 2

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

LUNES 5

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

MARTES 6

Crema de calabaza, patata y puerro 
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 7



JUEVES 8



VIERNES 9



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29


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

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

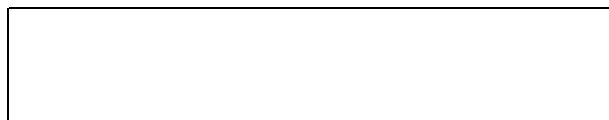
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Crema de calabaza, patata y puerro 
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin frutos secos/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

serunion@educa



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

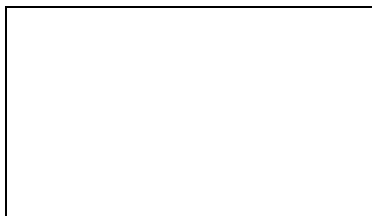
🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

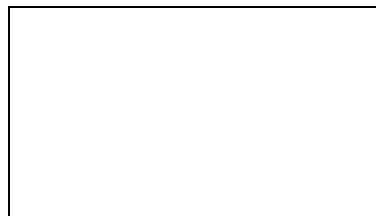
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 8



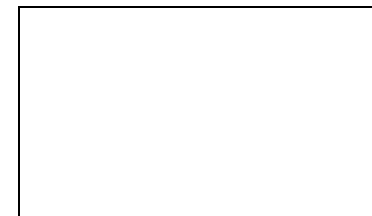
MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15


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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29


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

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

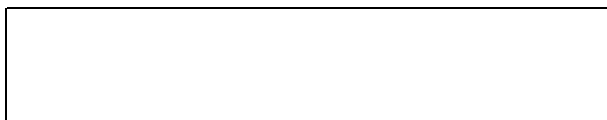
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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


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


Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin colorante/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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

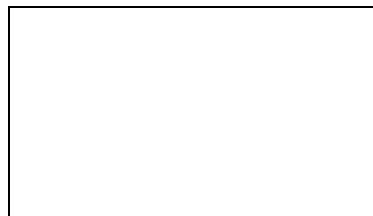
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29


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

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

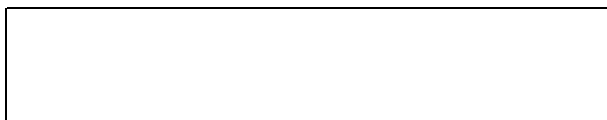
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Crema de calabaza, patata y puerro 
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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

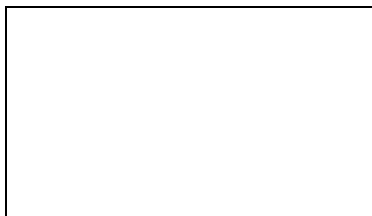
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29


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

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

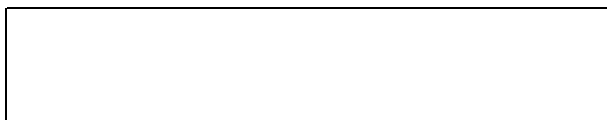
Crema de verduras mediterráneas
Pescado asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Crema de calabaza, patata y puerro 
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10



JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

Crema de zanahoria
Menestra de verduras salteada con garbanzos
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 17

Macarrones ecológicos con verdura
Guisantes con zanahoria
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

VIERNES 19

Hervido valenciano
Champiñones salteados con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 22

DIA FESTIVO

MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

Lentejas con verduras
Queso fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

Ensalada variada con huevo
Arroz con verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 30

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

MIÉRCOLES 31

Crema de verduras mediterráneas
Menestra de verduras salteada con garbanzos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 25

Sopa de verduras con garbanzos
Espinacas salteadas con patatas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 26

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

LUNES 29

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

MARTES 30

Crema de calabaza, patata y puerro
Guisantes con zanahoria
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 31



JUEVES 25



VIERNES 26



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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

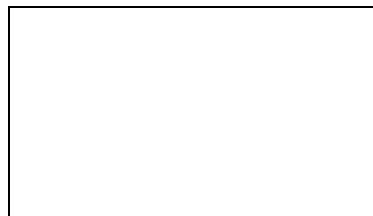
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10




JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15


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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

DIA FESTIVO


MARTES 23

DIA FESTIVO

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25


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

VIERNES 26

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

LUNES 29


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

MARTES 30


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


MIÉRCOLES 31

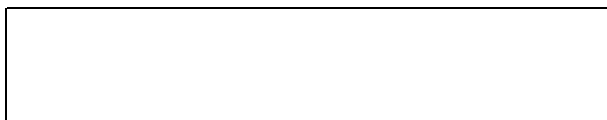
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada permitida


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

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


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


Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



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:

