



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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

Sopa de ave (pasta sin gluten)  
Pizza sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 1

Legumbres (no lenteja) con verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

Legumbres (no lenteja) con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

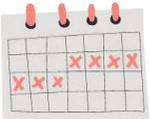
Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



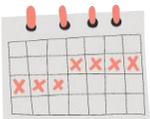
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave (pasta sin gluten)  
**Verduriza sin gluten**  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

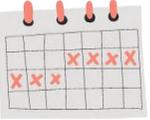
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin gluten**/Fruta fresca de temporada

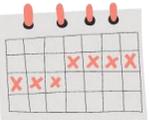
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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**



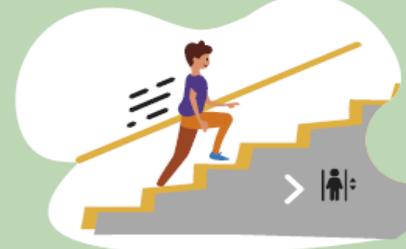
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

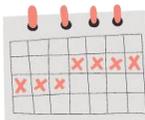
Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Lácteo/Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 21



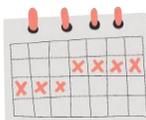
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave  
Verdurizza  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada permitida

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

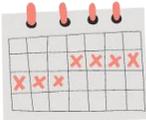
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida

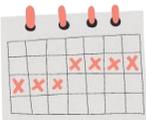
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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**



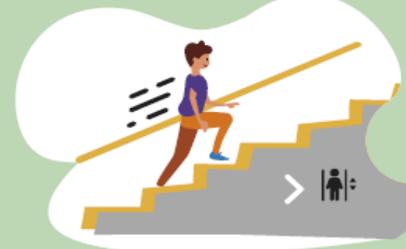
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

Sopa de fideos  
Pizza margarita  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 1

Lentejas con verduras  
Escalibada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 8



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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro  
Cous cous con calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Ensalada variada con queso  
Arroz con verduras  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



VIERNES 15

VIERNES 22

**DÍA FESTIVO**

LUNES 25

**DÍA FESTIVO**

MARTES 26

Habichuelas estofadas con verduras  
Arroz con champiñones  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27



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

JUEVES 21

Sopa de verduras  
**Verdurizza**  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 29

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

LUNES 25

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

MARTES 26

Potaje de garbanzos y verduras  
Espinacas salteadas con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27



**DÍA FESTIVO**

JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

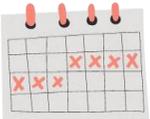
Ensalada con atún  
Arroz con verduras  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



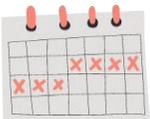
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



Habichuelas estofadas con verduras  
Pescado en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de verduras  
**Verdurizza**  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

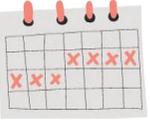
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

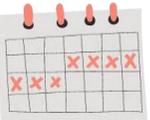
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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**



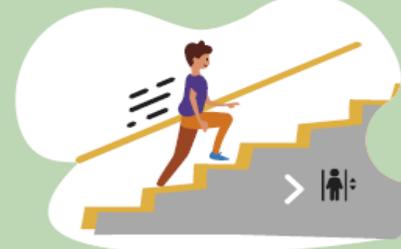
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

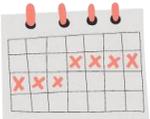
Ensalada con atún  
Arroz con verduras  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



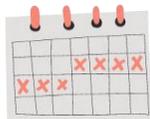
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



Habichuelas estofadas con verduras  
Pescado en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave  
**Verdurizza**  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 29

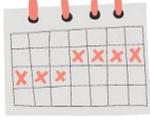
Lentejas con arroz integral  
Tortilla con calabacín  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

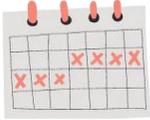


Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

**DÍA FESTIVO**



**DÍA FESTIVO**



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



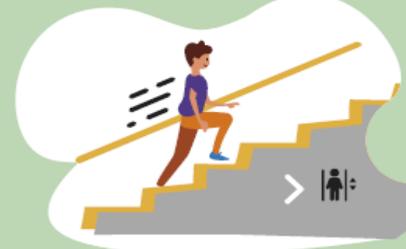
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

Sopa de ave (sin colorante)  
Pizza de pavo y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 1

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

LUNES 11

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 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

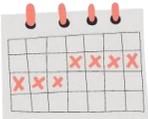
Ensalada con atún  
Arroz con verduras (sin colorante)  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



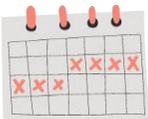
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave (sin colorante)  
**Verdurizza**  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

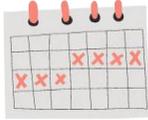
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de cumpleaños (sin colorante)/Fruta fresca de temporada**

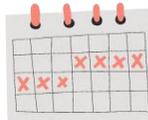
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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**



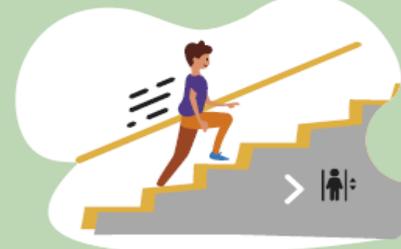
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

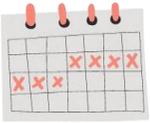
Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



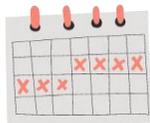
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave  
**Verdurizza**  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

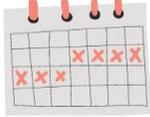
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin frutos secos**/Fruta fresca de temporada

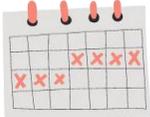
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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**



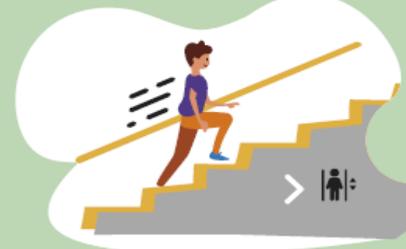
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

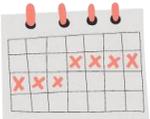
Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



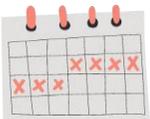
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave  
Panini de atún  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

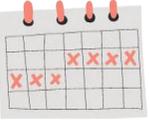
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Postre de cumpleaños sin huevo/Fruta fresca de temporada

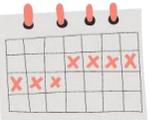
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

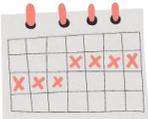
Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



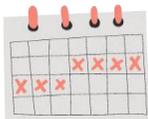
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave  
Panini de atún  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

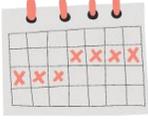
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos**/Fruta fresca de temporada

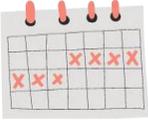
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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**



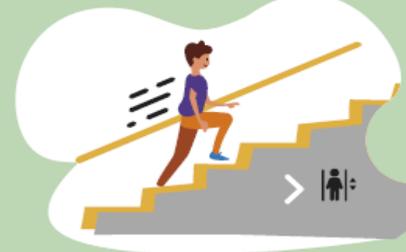
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:





LUNES 4



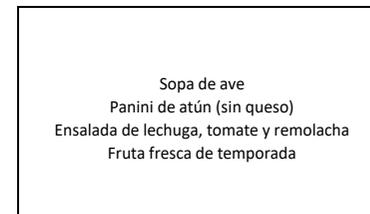
MARTES 5



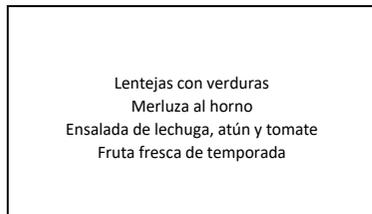
MIÉRCOLES 6



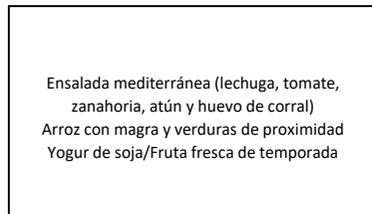
JUEVES 7



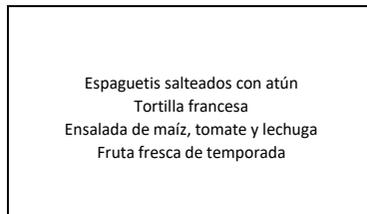
VIERNES 1



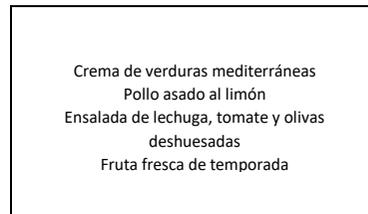
LUNES 11



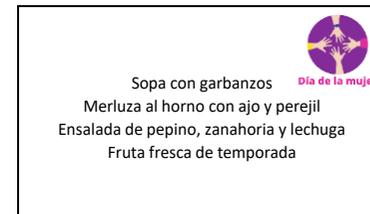
MARTES 12



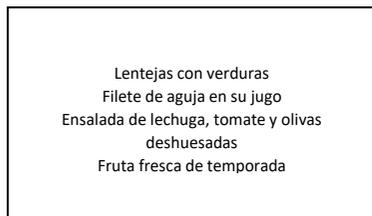
MIÉRCOLES 13



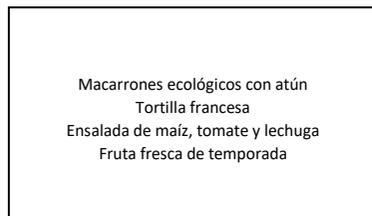
JUEVES 14



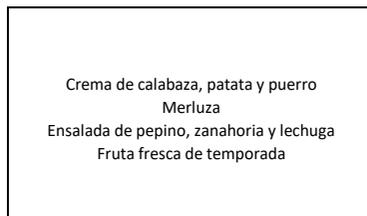
VIERNES 8



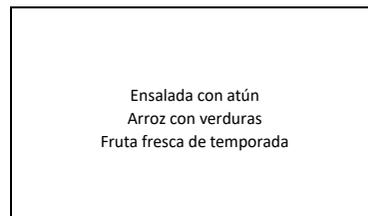
LUNES 18



MARTES 19



MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 15



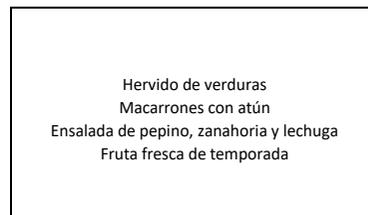
LUNES 25



MARTES 26



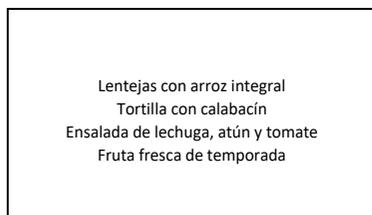
MIÉRCOLES 27



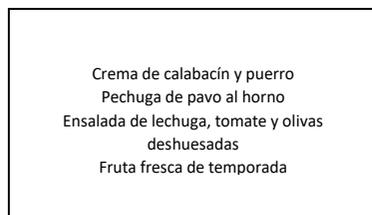
JUEVES 28



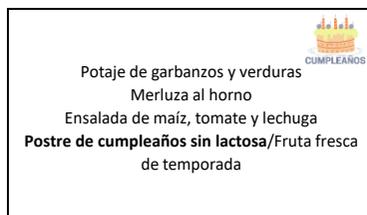
VIERNES 22



LUNES 25



MARTES 26



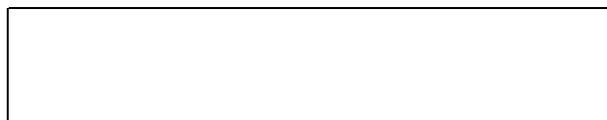
MIÉRCOLES 27



JUEVES 28



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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

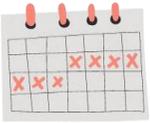
Ensalada con atún  
Arroz con verduras  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



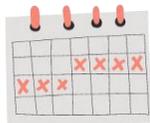
VIERNES 22

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



Patatas estofadas con verduras  
Filete de lomo en salsa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27

Hervido de verduras (sin judía verde, guisante y habas)  
Macarrones con atún  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 28




Sopa de ave  
Panini de verduras  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 29

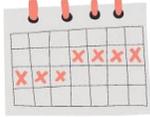
Arroz con verduras  
Tortilla con calabacín  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

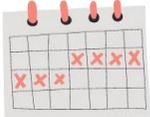


Patatas estofadas con verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Postre de cumpleaños sin soja/Fruta fresca de temporada

**DÍA FESTIVO**



**DÍA FESTIVO**



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



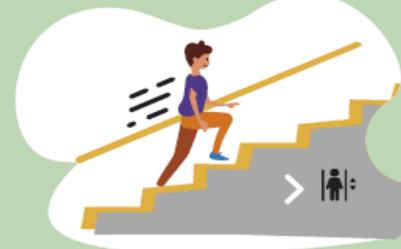
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

Lentejas a la riojana  
Filete de pavo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

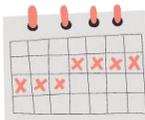
Ensalada con huevo  
Arroz al horno  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



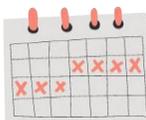
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave  
**Verdurizza**  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

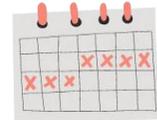
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

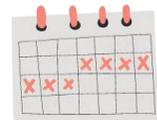
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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**



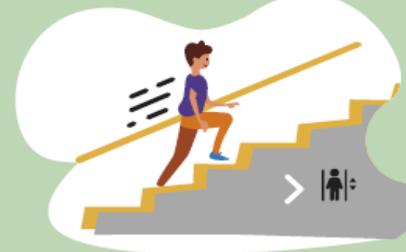
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

Ensalada variada con huevo (sin tomate)  
Arroz con magra y verduras de proximidad (sin tomate)  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

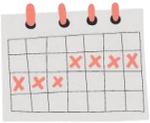
Ensalada con atún (sin tomate)  
Arroz al horno (sin tomate)  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



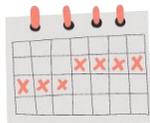
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



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

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

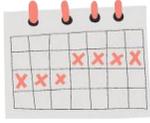
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

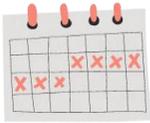
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

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 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

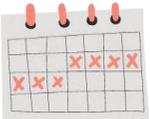
Ensalada con atún  
Arroz al horno (sin tomate procesado)  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



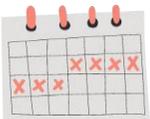
VIERNES 15

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave  
Panini de atún (sin tomate procesado)  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

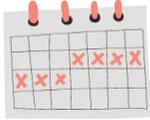
MARTES 26



Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

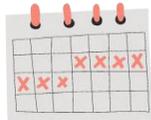
MIÉRCOLES 27

**DÍA FESTIVO**



JUEVES 28

**DÍA FESTIVO**



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**



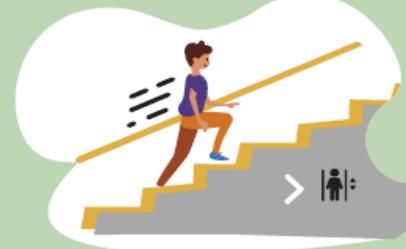
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

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

LUNES 11

Ensalada variada con huevo  
Arroz con magra y verduras de proximidad (sin zanahoria)  
Yogur/Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

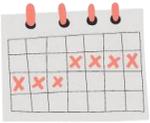
Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Lácteo/Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 21



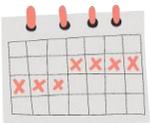
VIERNES 22

**DÍA FESTIVO**



LUNES 25

**DÍA FESTIVO**



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28




Sopa de ave  
Verdurizza  
Ensalada (sin zanahoria)  
Fruta fresca de temporada permitida

VIERNES 29

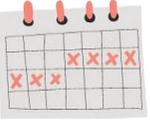
Lentejas con arroz integral  
Tortilla con calabacín  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada permitida

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

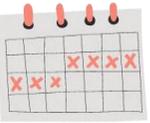


Potaje de garbanzos y verduras (sin zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada permitida

**DÍA FESTIVO**



**DÍA FESTIVO**



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



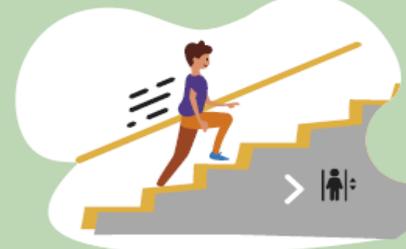
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

