



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

Sopa de fideos sin gluten  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


Legumbres (no lenteja) con arroz  
Tortilla con calabacín  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa sin gluten con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin gluten**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Legumbres (no lenteja) con arroz  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Judías blancas estofadas  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin gluten**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero  
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada permitida


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

Sopa de verduras con fideos  
Garbanzos con verduras y patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 1

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

VIERNES 2

Sopa de verduras con fideos  
Pisto a la bilbaina con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 12

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz con verduras  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

Puré de garbanzos y zanahoria  
Espinacas salteadas con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 9


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras  
Queso fresco  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de verduras  
Arroz con champiñones  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Guisantes con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina  
Samfaina  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con queso  
Arroz con verduras  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pescado en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con queso  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Judías blancas estofadas  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero (sin colorante)  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz (sin colorante)  
Pollo en salsa (sin colorante)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin colorante**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina (sin colorante)  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco (sin colorante)  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin frutos secos**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Judías blancas estofadas  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Postre de cumpleaños** /Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



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

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin huevo y frutos secos**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Judías blancas estofadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



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

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin huevo**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Judías blancas estofadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin huevo**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



--

LUNES 5

--

MARTES 6

--

MIÉRCOLES 7

<p>Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>
---


JUEVES 1

<p>Ensalada con atún Arroz con verduras Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>
---

VIERNES 2

<p>Sopa de verduras con fideos Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
---

LUNES 12

<p> Ensalada variada con huevo Arroz marinero Fruta fresca de temporada</p>
--

MARTES 13

<p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo en salsa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>
--

MIÉRCOLES 14

<p>Hervido de verduras Macarrones con atún Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
--


JUEVES 8

<p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>
--


VIERNES 9

<p>Lentejas con arroz integral Tortilla con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>
--

LUNES 19

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

MARTES 20

<p> Potaje de garbanzos y verduras Merluza al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
---

MIÉRCOLES 21

<p>Sopa de ave con arroz Pollo en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
---

JUEVES 15

<p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada</p>
---


VIERNES 16

<p>Arroz a la cubana con huevo de corral Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p>
--

LUNES 26

<p>Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
--

MARTES 27

<p> Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate <b>Postre casero sin lactosa</b>/Fruta fresca de temporada</p>
--

MIÉRCOLES 28

<p>Macarrones ecológicos con verdura Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
--

JUEVES 22

<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>
--

VIERNES 23

<p>Hervido valenciano Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>
--

LUNES 26

<p>Olleta alicantina Limanda en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
---

MARTES 27

<p>Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p>
--

MIÉRCOLES 28

<p>Judías blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga <b>Postre de cumpleaños sin lactosa</b>/Fruta fresca de temporada</p>
---

JUEVES 29

--

--

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



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

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin soja**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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 26

Arroz con verduras  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Patatas estofadas con verduras  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de cumpleaños (sin soja)**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz con verduras  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 15

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

VIERNES 16


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras  
Queso fresco  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Lomo a la plancha con zanahoria dado salteado  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 23

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

LUNES 26

Lentejas estofadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27




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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29




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

VIERNES 30

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

Olleta alicantina  
Lomo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)  
Arroz con verduras  
Fruta fresca de temporada



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

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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

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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, queso)  
Arroz marinero (sin tomate)  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa (sin tomate)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal (sin tomate)  
Ensalada de atún  
Postre casero/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22




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

VIERNES 23

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

Olleta alicantina (sin tomate)  
Limanda en salsa (sin tomate)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

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



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

JUEVES 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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



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

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9


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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa (sin tomate procesado)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa (sin tomate procesado)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29

# 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](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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



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

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

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

VIERNES 9

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

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, tomate y lechuga  
Lácteo/Fruta fresca de temporada permitida

JUEVES 15

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada  
Fruta fresca de temporada permitida


VIERNES 16

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

LUNES 26

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

MARTES 27




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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22



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

VIERNES 23

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


LUNES 26

Olleta alicantina (sin zanahoria)  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada permitida

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

