



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



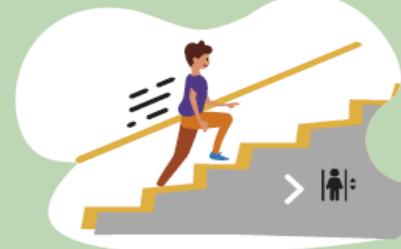
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



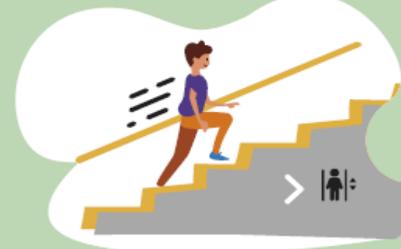
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



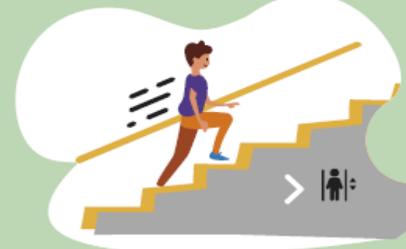
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



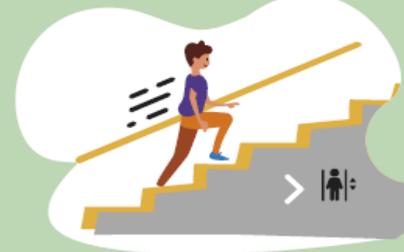
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



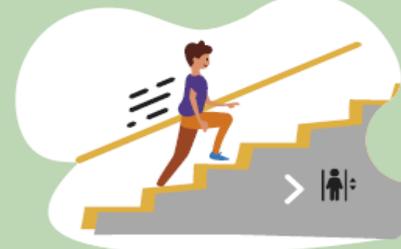
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



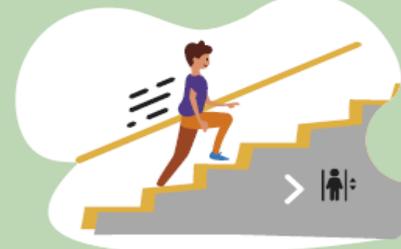
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



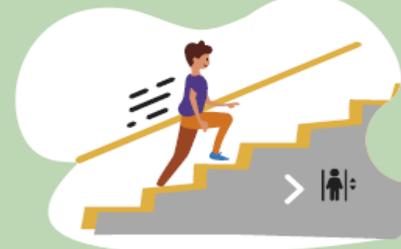
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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



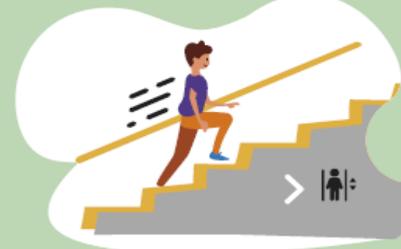
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



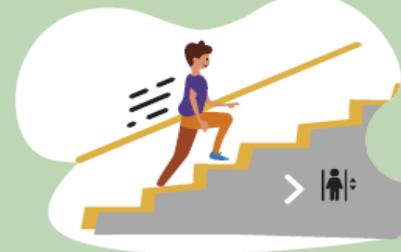
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



--

LUNES 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 Postre casero sin lactosa/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 Postre de cumpleaños sin lactosa/Fruta fresca de temporada</p>

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



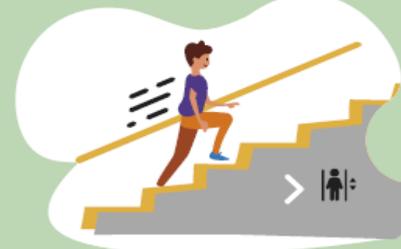
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



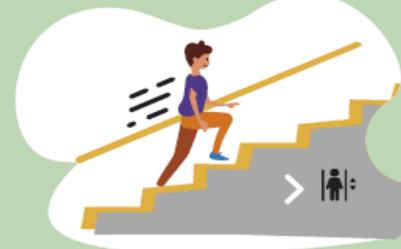
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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 8

Puré de garbanzos y zanahoria
Lomo a la plancha
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 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 15

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

LUNES 26

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

MARTES 27

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



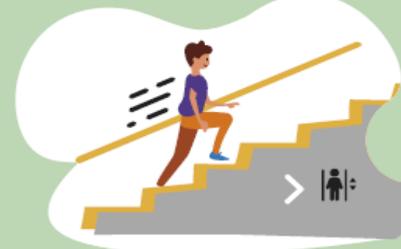
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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



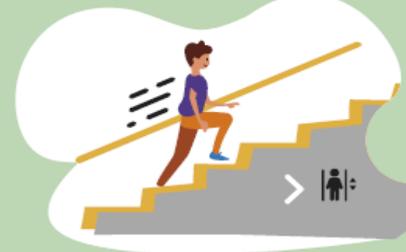
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



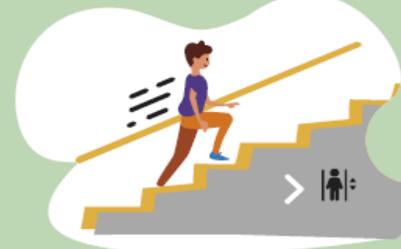
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 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



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



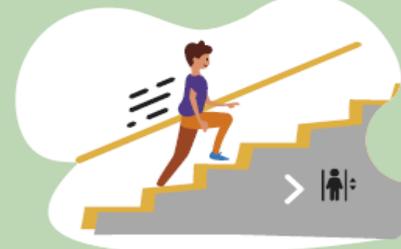
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

