

LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada variada con espárragos  
Arroz caldoso marinero  
**Postre de cumpleaños sin gluten**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

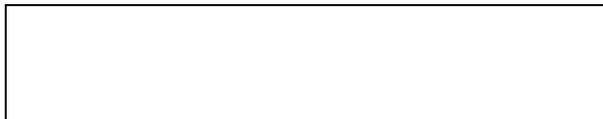
Sopa de ave (pasta sin gluten)  
Pizza sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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)



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada variada con espárragos  
Arroz con verduras  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

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

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada variada con queso  
Arroz caldoso marinero  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

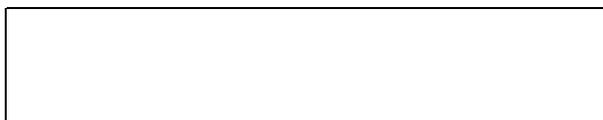
Sopa de fideos  
Panini de atún  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz caldoso marinero  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

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

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



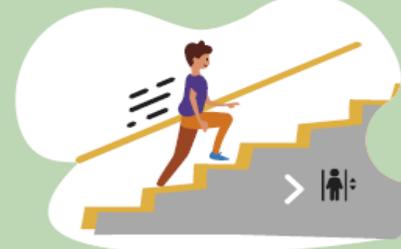
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz caldoso marinero (sin colorante)  
**Postre de cumpleaños sin colorante**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados (sin colorante)  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

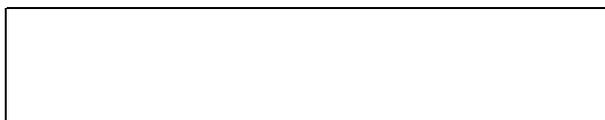
Sopa de ave (sin colorante)  
Pizza de jamón york y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



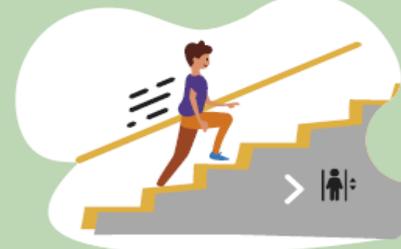
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz caldoso marinero  
**Postre de cumpleaños sin frutos secos**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

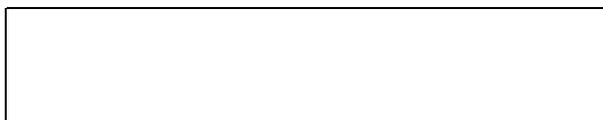
Sopa de ave  
Pizza de jamón york y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



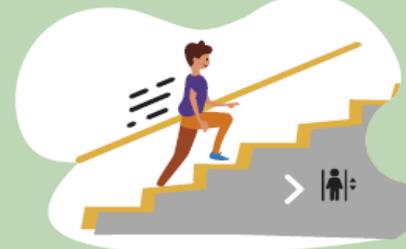
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada variada con queso  
Arroz caldoso marinero  
**Postre de cumpleaños sin huevo**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Filete de lomo  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

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

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



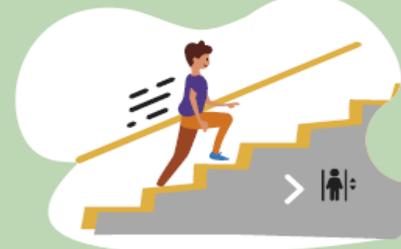
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1



MARTES 2



MIÉRCOLES 3



JUEVES 4



VIERNES 5



LUNES 8



MARTES 9

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

MIÉRCOLES 10

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

JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Filete de lomo  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

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

MARTES 23

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

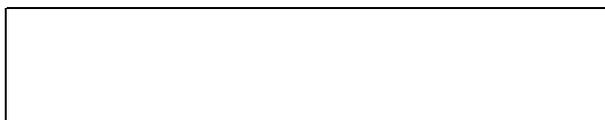
Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 29

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

MARTES 30

  
Ensalada variada con queso  
Arroz caldoso marinero  
**Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos**/Fruta fresca de temporada



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



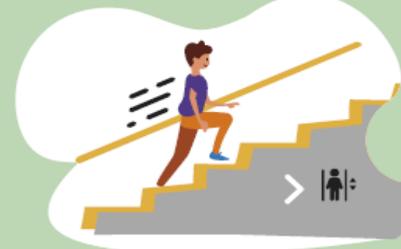
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23



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

MARTES 30



Ensalada variada con espárragos  
Arroz caldoso marinero  
**Postre de cumpleaños sin lactosa**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17



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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

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

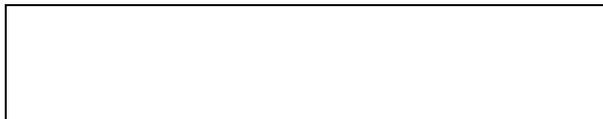
VIERNES 19



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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada variada con espárragos  
Arroz caldoso marinero  
**Postre de cumpleaños (sin soja)**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

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

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

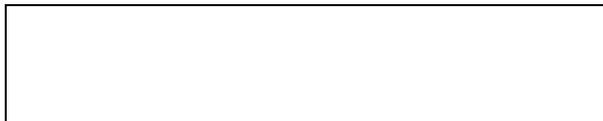
Sopa de ave  
Panini de atún  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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 1



LUNES 8



LUNES 15

Lentejas a la riojana  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz con verduras  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

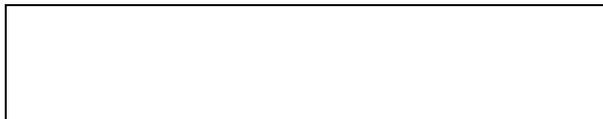
Sopa de ave  
Pizza de jamón york y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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)



LUNES 1



MARTES 2



MIÉRCOLES 3



JUEVES 4



VIERNES 5



LUNES 8



MARTES 9

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

MIÉRCOLES 10

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

JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

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

MARTES 23

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

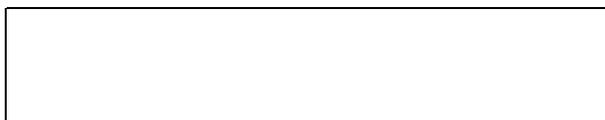
Ensalada con atún  
Arroz con verduras  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

LUNES 29

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

MARTES 30

  
Ensalada variada con espárragos  
Arroz caldoso marinero  
**Postre de cumpleaños sin proteína de vaca**/Fruta fresca de temporada



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



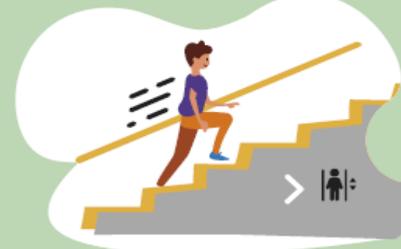
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, pavo)  
Arroz caldoso marinero (sin tomate)  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

Hervido valenciano  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de atún  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados (sin tomate)  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

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

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz caldoso marinero (sin tomate procesado)  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

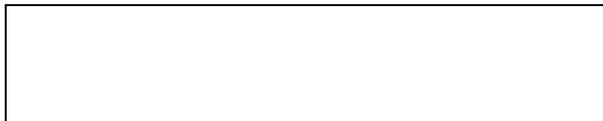
Sopa de ave  
Panini de atún (sin tomate procesado)  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



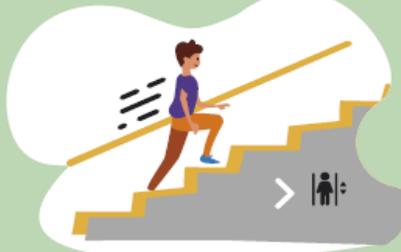
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada con pavo (lechuga, tomate, pavo)  
Arroz caldoso marinero  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados (sin zanahoria)  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca permitida

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

Sopa de ave  
Pizza de jamón york y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca permitida

VIERNES 19

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

VIERNES 26

Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca permitida



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz caldoso marinero  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Garbanzos estofados  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca permitida

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

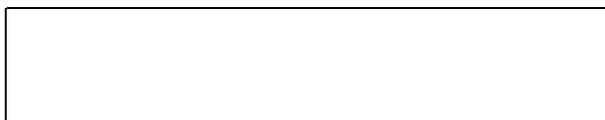
Sopa de ave  
Pizza de jamón york y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca permitida

VIERNES 19

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

VIERNES 26

Ensalada con atún  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca permitida



# 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**



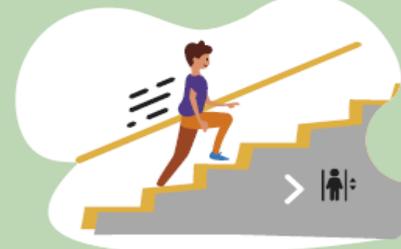
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

