

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5



LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12



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

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

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

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

LUNES 15

MARTES 16


MIÉRCOLES 17

JUEVES 18


VIERNES 19

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

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


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

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


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

LUNES 22


MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

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


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

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


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

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

LUNES 29

MARTES 30

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


Ensalada variada con espárragos
Arroz caldoso marinero
Postre de cumpleaños sin gluten/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

Entidades colaboradoras:



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

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

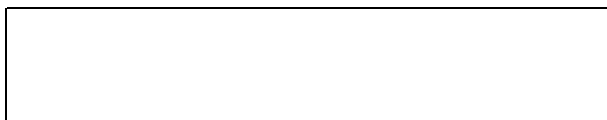
Sopa de fideos
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

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

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

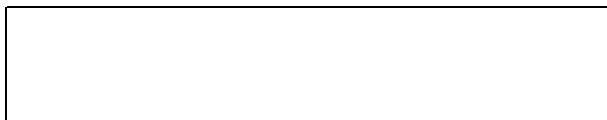
Sopa de ave
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

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

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

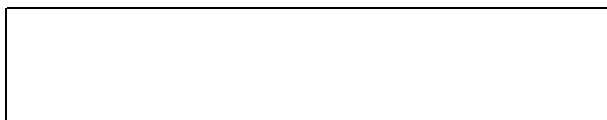
Sopa de ave (sin colorante)
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

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
 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 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
Albóndigas a la jardinera
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
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada


LUNES 15

Lentejas a la riojana
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/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 con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 22

Lentejas con verduras
Croquetas de pollo
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 cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada


VIERNES 26

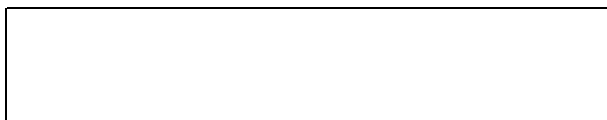
Ensalada con atún
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 29

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

MARTES 30


Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz caldoso marinero
Postre de cumpleaños sin 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

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

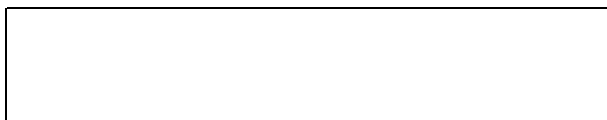
Sopa de ave
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

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

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

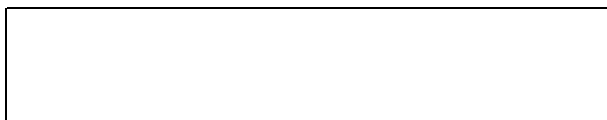
Ensalada con atún
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

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

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
>	>
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

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

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

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 proteína de vaca/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

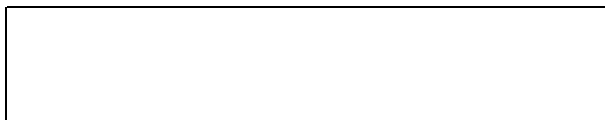
Sopa de ave
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19


Sopa 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 de soja/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

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

Olleata 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

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



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



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:



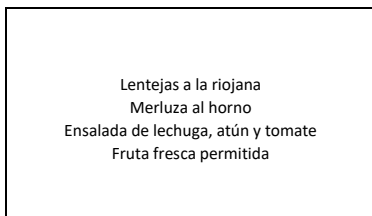
LUNES 1



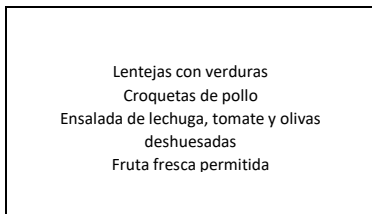
LUNES 8



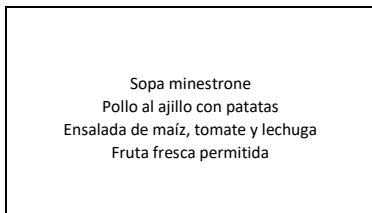
LUNES 15



LUNES 22



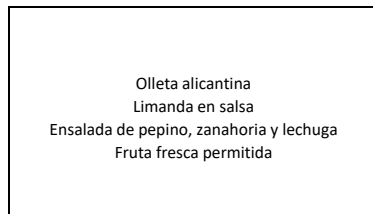
LUNES 29



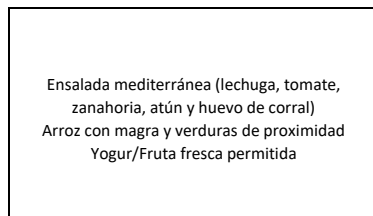
MARTES 2



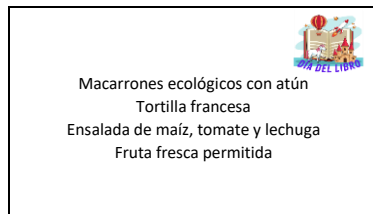
MARTES 9



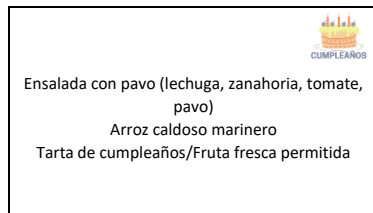
MARTES 16



MARTES 23



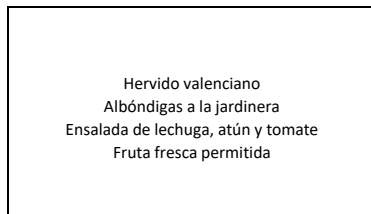
MARTES 30



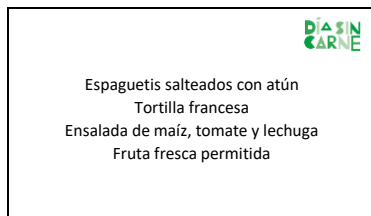
MIÉRCOLES 3



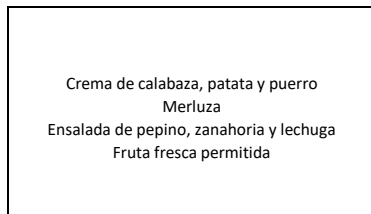
MIÉRCOLES 10



MIÉRCOLES 17



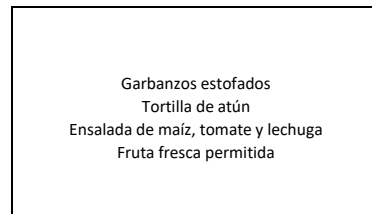
MIÉRCOLES 24



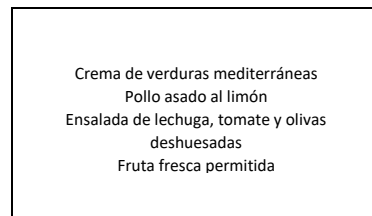
JUEVES 4



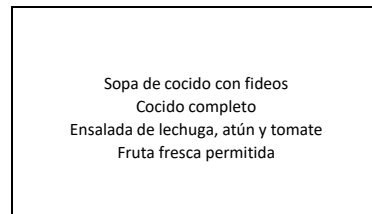
JUEVES 11



JUEVES 18



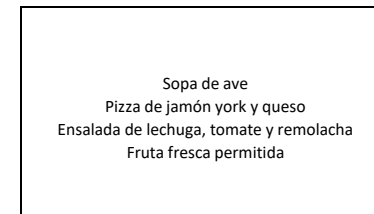
JUEVES 25



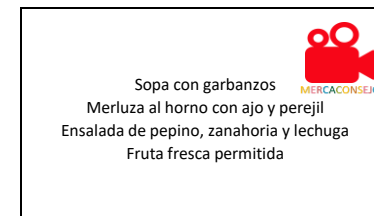
VIERNES 5



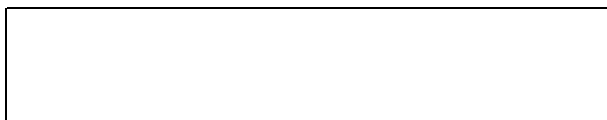
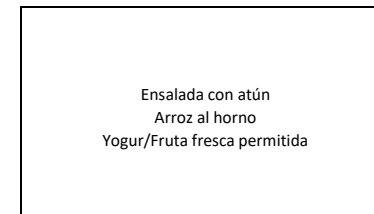
VIERNES 12



VIERNES 19



VIERNES 26



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:

