

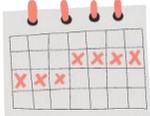


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20



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

MARTES 21



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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23



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

VIERNES 24

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30



Sopa de fideos  
Filete de pescado con patatas  
Ensalada  
Helado sin huevo/Fruta fresca

VIERNES 31



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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30



Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin huevo**/Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



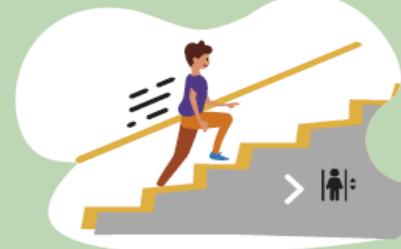
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



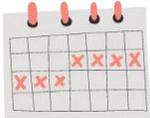


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20

**DÍA SIN CARNE**

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

MARTES 21

**DÍA DE LA Familia**

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

**DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE**

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

VIERNES 24

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

**JORNADA BRAVE**

Sopa de fideos  
Filete de pescado con patatas  
Ensalada  
Helado sin huevo y frutos secos/Fruta

VIERNES 31

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

**CUMPLEAÑOS**

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos**/Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

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

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 6

MARTES 7



**DÍA FESTIVO**

MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20



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

MARTES 21



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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23



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

VIERNES 24

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30



**JORNADA BRAVE**  
Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado sin frutos secos/Fruta fresca

VIERNES 31



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

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

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

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



Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**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**



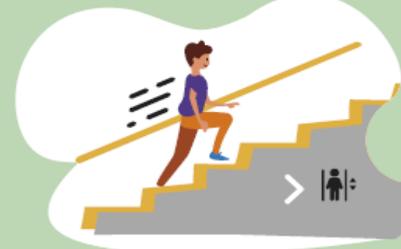
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

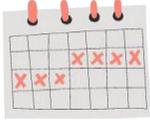


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

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

LUNES 13

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

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

LUNES 20

MARTES 21

**DÍA SIN CARNE**

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

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

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

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

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

**DÍA DE LA Familia**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE**

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

**JORNADA BRAVE**

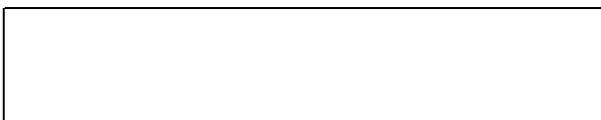


Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

**CUMPLEAÑOS**



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



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

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

serunion@educa



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



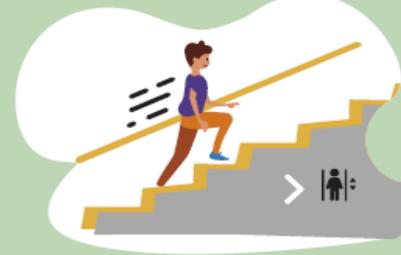
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



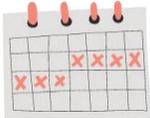


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20

**DÍA SIN CARNE**

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

MARTES 21

**DÍA DE LA FAMILIA**

Crema de verduras (sin zanahoria)  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

**SEMANA DEL RECICLAJE**

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

VIERNES 24

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

LUNES 27

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

MARTES 28

Arroz con verduras (sin zanahoria)  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, tomate y lechuga  
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

**JORNADA BRAVE**

Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada (sin zanahoria)  
Helado/Fruta fresca



VIERNES 31

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**

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

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

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

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

**CUMPLEAÑOS**

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, tomate y lechuga  
Tarta de cumpleaños/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**



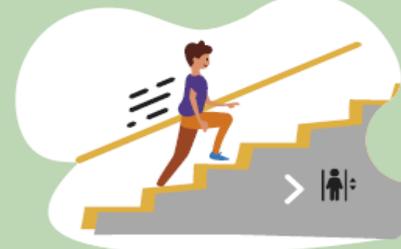
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:





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

LUNES 6

MARTES 7



DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20



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

MARTES 21



Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de atún  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23



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

VIERNES 24

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30



JORNADA BRAVE  
Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada sin tomate  
Helado/Fruta fresca

VIERNES 31



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

LUNES 27

Espaguetis en blanco salteados con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30



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

VIERNES 31

# 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**



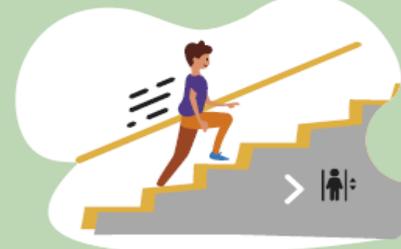
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



MIÉRCOLES 1

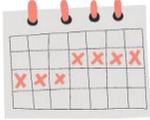
JUEVES 2

VIERNES 3



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

**DÍA FESTIVO**



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

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

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

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

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

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

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

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

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

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



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



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

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



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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Hervido valenciano  
Albóndigas con verduritas (sin tomate procesado)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

Arroz con verduras (sin tomate procesado)  
Limanda en salsa (sin tomate procesado)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

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



JORNADA **BRAVE**  
Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31



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

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

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

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



Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/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)

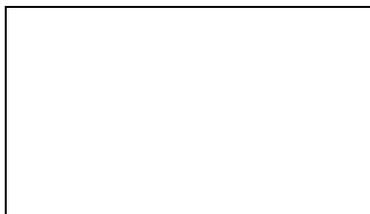
Entidades colaboradoras:



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



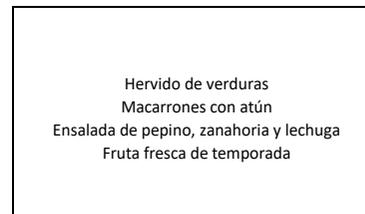
LUNES 6



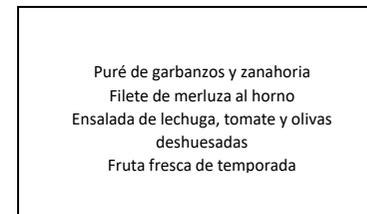
MARTES 7



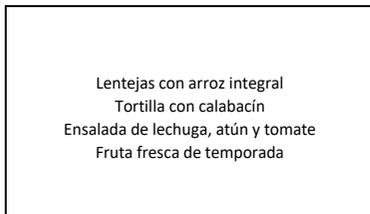
MIÉRCOLES 8



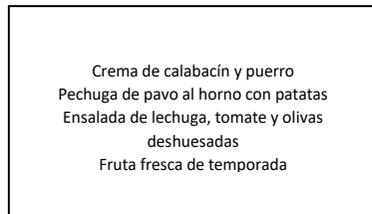
JUEVES 9



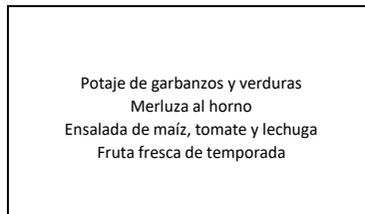
VIERNES 10



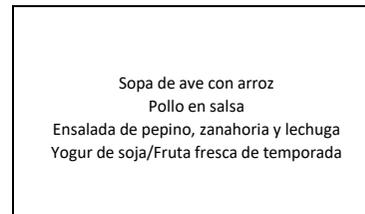
LUNES 13



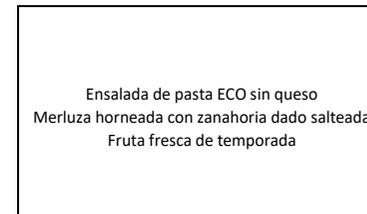
MARTES 14



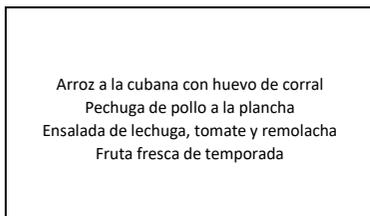
MIÉRCOLES 15



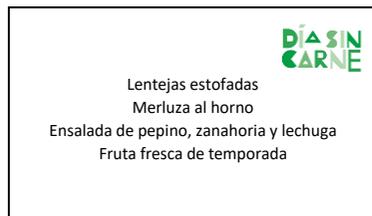
JUEVES 16



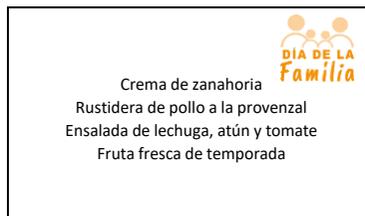
VIERNES 17



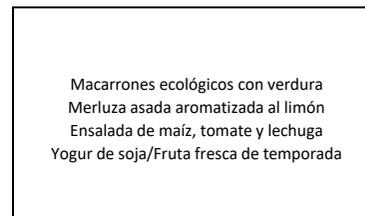
LUNES 20



MARTES 21



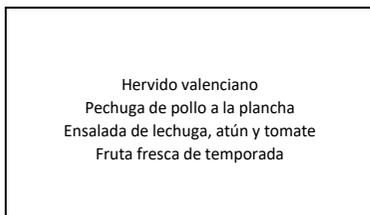
MIÉRCOLES 22



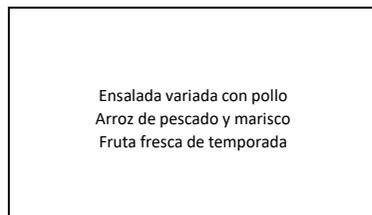
JUEVES 23



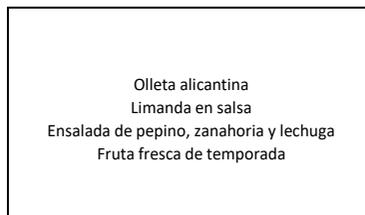
VIERNES 24



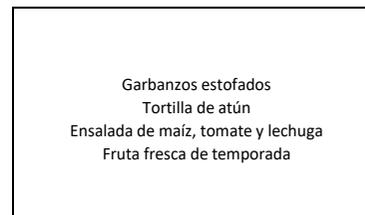
LUNES 27



MARTES 28



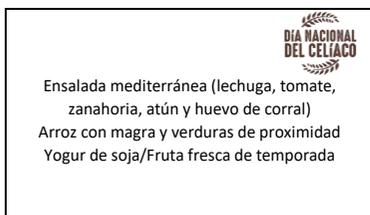
MIÉRCOLES 29



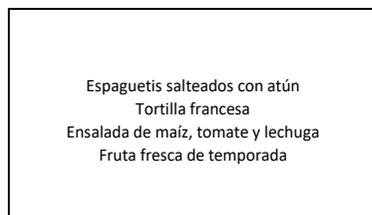
JUEVES 30



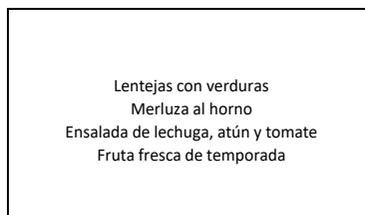
VIERNES 31



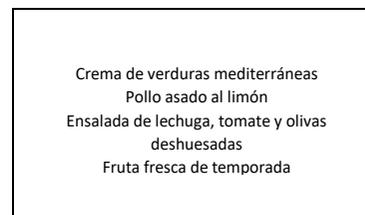
LUNES 27



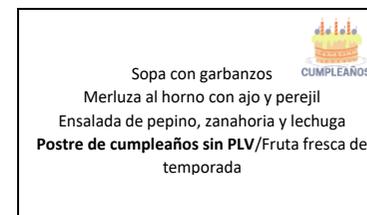
MARTES 28



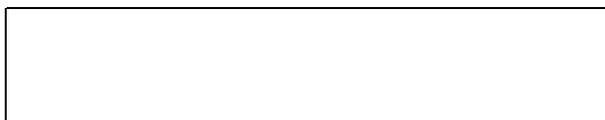
MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31



# 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:



MIÉRCOLES 1

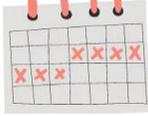
JUEVES 2

VIERNES 3



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

**DÍA FESTIVO**



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

Puré de garbanzos y zanahoria  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

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

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

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

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

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

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

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

**DÍA SIN CARNE**

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

**DÍA DE LA Familia**

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

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

**DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE**

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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Hervido valenciano  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

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

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

**JORNADA BRAVE**



Sopa de fideos  
Pollo con patatas  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**

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

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

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

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

**CUMPLEAÑOS**



Sopa con garbanzos  
Lomo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/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**



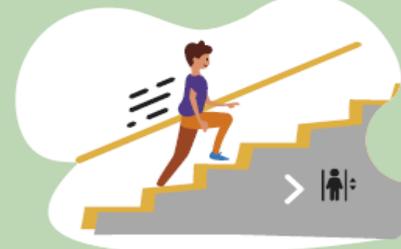
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



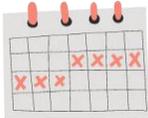


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

Hervido de verduras (no judía verde/guisante/haba)  
Macarrones con atún  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20

**DÍAS SIN CARNE**

Patatas estofadas con verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 21

**DÍA DE LA Familia**

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

**DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE**

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

VIERNES 24

Hervido Valenciano (no judía verde/guisantes/haba)  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Verduras al vapor con aceite de oliva  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

**JORNADA BRAVE**

Sopa de fideos  
Merluza con patatas  
Ensalada  
Helado (sin soja)/Fruta fresca



VIERNES 31

**DÍA NACIONAL DEL CELÍACO**

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

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

Patata al vapor con aceite de oliva  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
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  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Tarta de cumpleaños (sin 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**



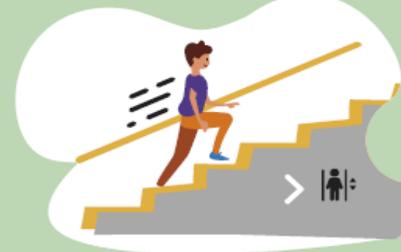
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:



MIÉRCOLES 1



MIÉRCOLES 8

JUEVES 2

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

JUEVES 9

VIERNES 3

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

VIERNES 10

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

VIERNES 17

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

VIERNES 24

**JORNADA BRAVE**  
Sopa de fideos  
Fish&Chips (sin lactosa)  
Ensalada  
Helado sin lactosa/Fruta fresca

VIERNES 31

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin lactosa**/Fruta fresca de temporada

LUNES 6



LUNES 13

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

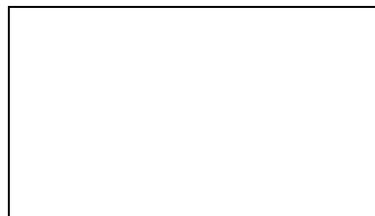
LUNES 20

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

LUNES 27

**DÍA NACIONAL DEL CELÍACO**  
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 7



MARTES 14

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

MARTES 21

**DÍA SIN CARNE**  
Lentejas estofadas  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 8

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

MIÉRCOLES 15

**DÍA DE LA Familia**  
Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 9

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

JUEVES 16

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

JUEVES 23

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

JUEVES 30

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
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**



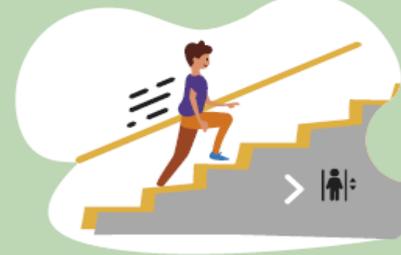
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



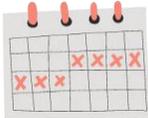


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20

**DÍA SIN CARNE**

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

MARTES 21

**DÍA DE LA Familia**

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

**DÍA NACIONAL DEL RECICLAJE**

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

VIERNES 24

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

**JORNADA BRAVE**



Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado (sin colorante)/Fruta fresca

VIERNES 31

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**

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

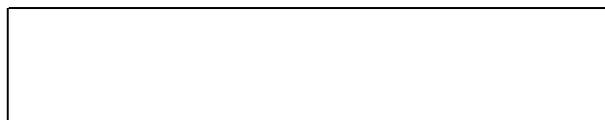
Espaguetis salteados con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

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

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

**CUMPLEAÑOS**

Sopa con garbanzos (sin colorante)  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Postre de cumpleaños sin colorante/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**



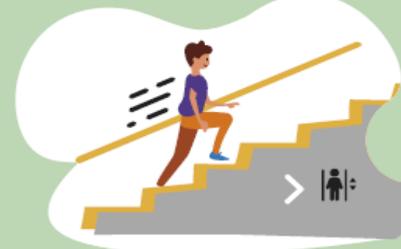
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



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



**DÍA FESTIVO**

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

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

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

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

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

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

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

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

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

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



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



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

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



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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

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

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

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

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



**JORNADA BRAVE**  
Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31



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

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

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

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



Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/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**



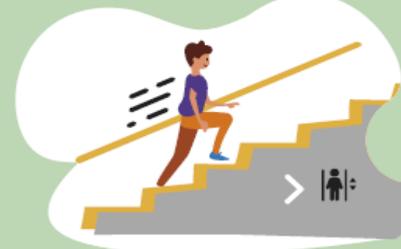
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



MIÉRCOLES 1

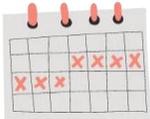
JUEVES 2

VIERNES 3



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

**DÍA FESTIVO**



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

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

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

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

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

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

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

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

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

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

**DÍA SIN CARNE**

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

**DÍA DE LA Familia**

Crema de zanahoria  
Rustidera de Pescado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

**DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE**

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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

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

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

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

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

**JORNADA BRAVE**



Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

**DÍA NACIONAL DEL CELÍACO**

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

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

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

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

**CUMPLEAÑOS**



Sopa de verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/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**



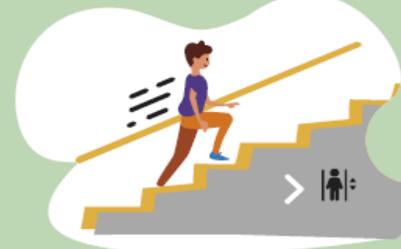
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



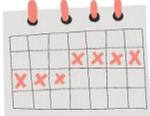


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

Sopa de ave con fideos  
Arroz con champiñones  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20

**DÍA SIN CARNE**

Lentejas estofadas  
Espinacas salteadas con patatas  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 21

**DÍA DE LA Familia**

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

**DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE**

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

VIERNES 24

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

LUNES 27

Ensalada variada con queso  
Arroz con verduras  
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

**JORNADA BRAVE**



Sopa de fideos  
Chips de verduras  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

VIERNES 31

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Crema de verduras mediterráneas  
Cous cous con calabacín  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

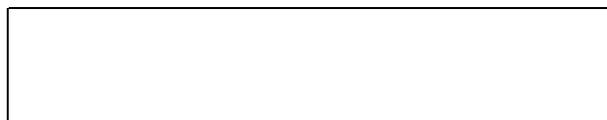
JUEVES 30

**CUMPLEAÑOS**



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

VIERNES 31



# 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**



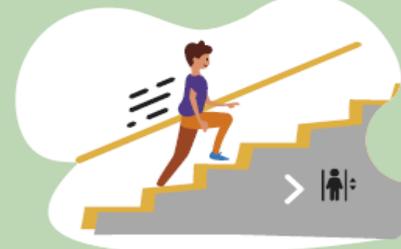
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



MIÉRCOLES 1

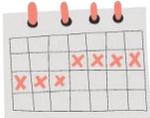
JUEVES 2

VIERNES 3



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

**DÍA FESTIVO**



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

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

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

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

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

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

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

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

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

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



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



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

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



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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

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

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

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

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



JORNADA **BRAVE**  
Sopa de fideos sin gluten  
Filete de pescado con patatas  
Ensalada  
Helado sin gluten/Fruta fresca

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31



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

Legumbres (no lenteja) con verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
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 con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Postre de cumpleaños sin gluten**/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**



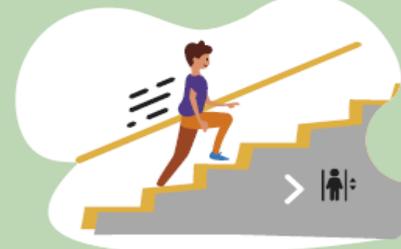
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

