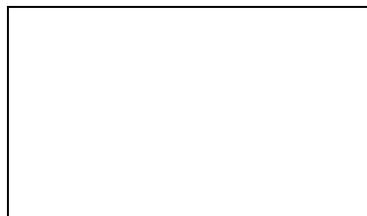


LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca permitida

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Pizza de pavo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado/Fruta fresca permitida

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

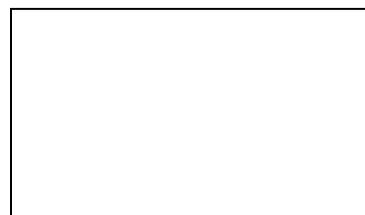
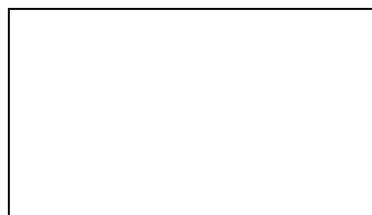
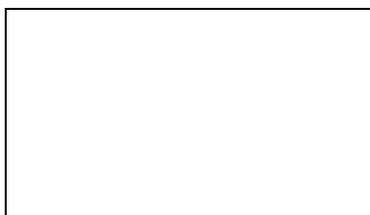
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



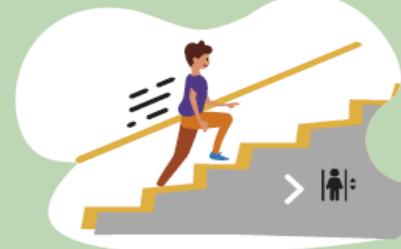
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 3



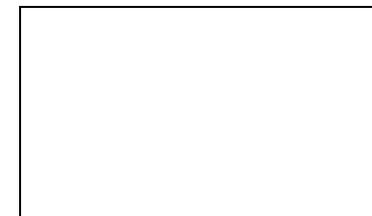
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz al horno (sin zanahoria)
Fruta fresca permitida

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Pizza de pavo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado/Fruta fresca permitida

VIERNES 14

Ensalada con queso (lechuga, tomate, queso)
Arroz caldoso marinero
Fruta fresca permitida

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

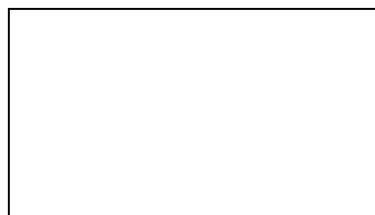
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



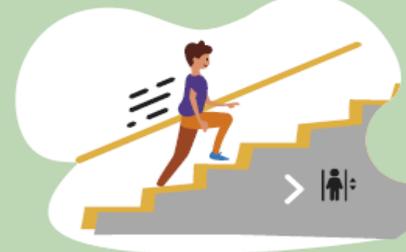
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 3



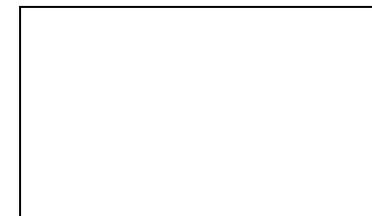
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

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

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Panini de atún (sin tomate)
Ensalada de atún
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis en blanco
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa (sin tomate)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

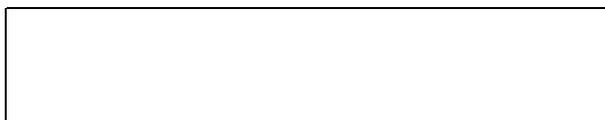
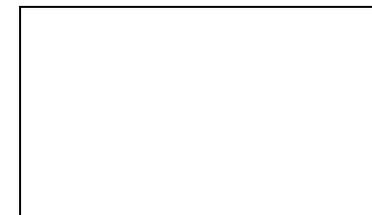
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



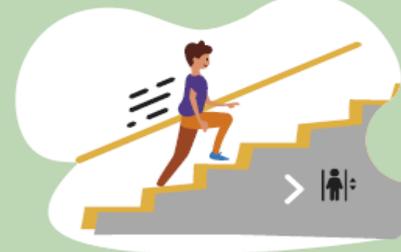
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

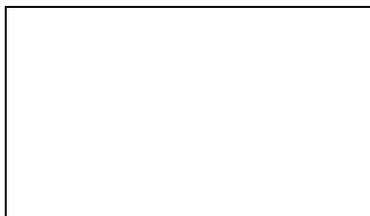
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

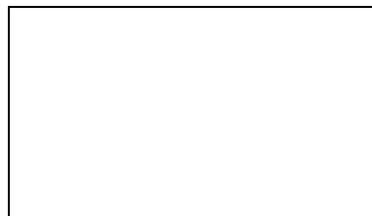
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

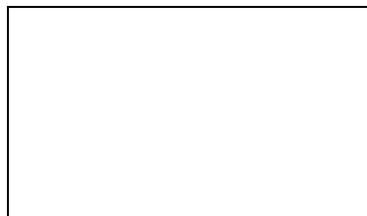




LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

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

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Panini de atún (sin tomate procesado)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis en blanco
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa (sin tomate procesado)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

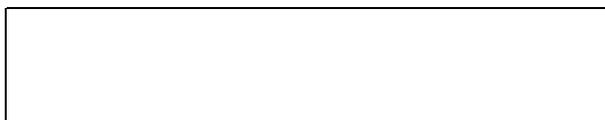
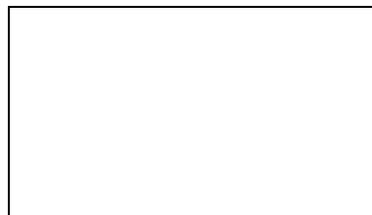
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTICOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



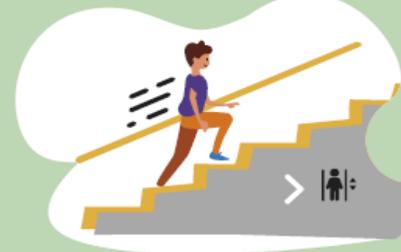
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

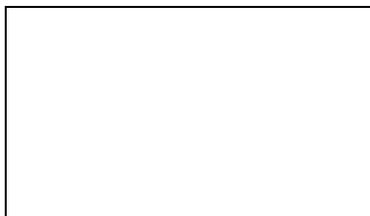
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

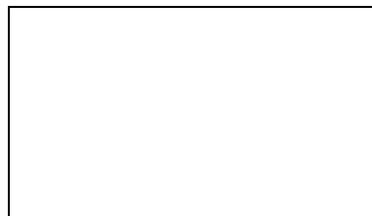
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





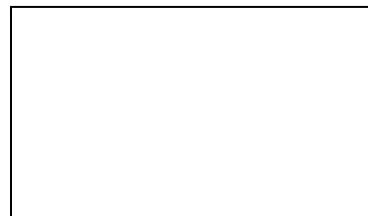
LUNES 3



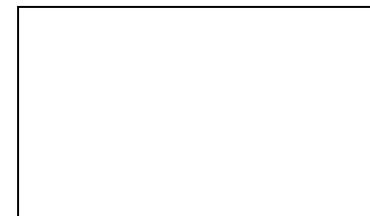
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado sin PLV/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Ensalada variada con espárragos
Arroz caldoso marinero
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

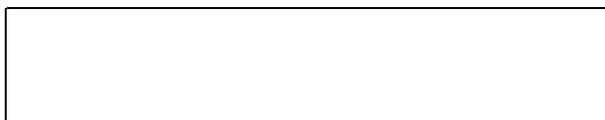
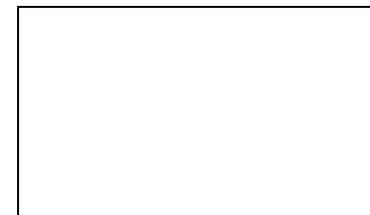
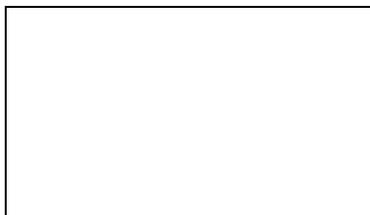
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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

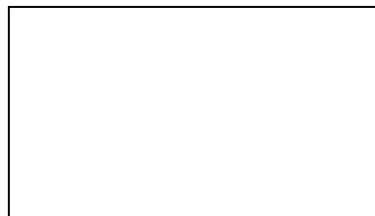
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





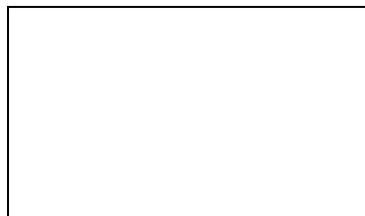
LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

Crema de calabaza, patata y puerro
Queso fresco con tomate provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

Ensalada variada con queso
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Pizza de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

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

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

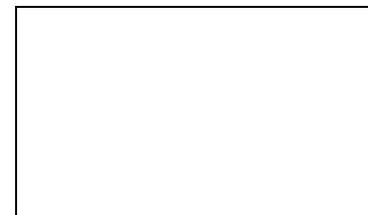
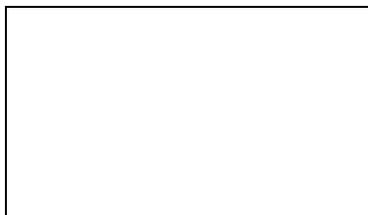
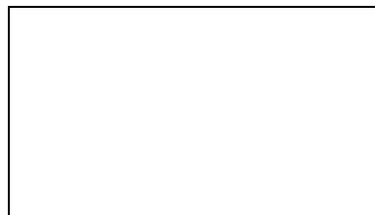
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



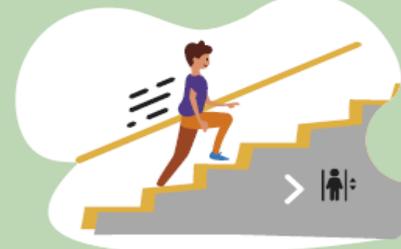
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

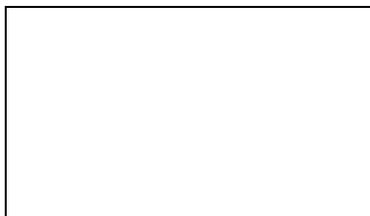
POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

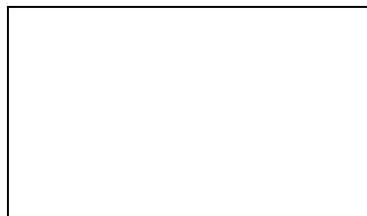




LUNES 3



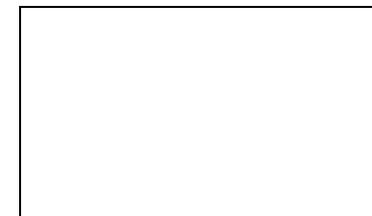
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Panini de atún
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado (sin soja)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Puré de zanahoria
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado (sin soja)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

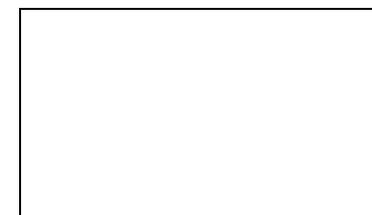
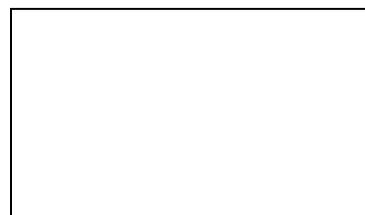
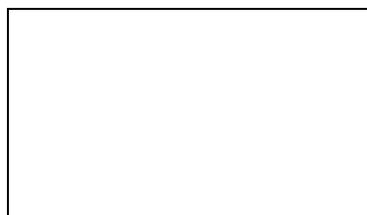
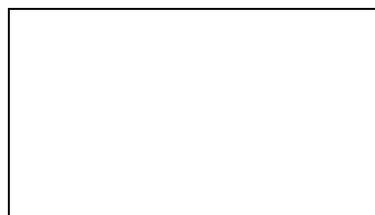
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



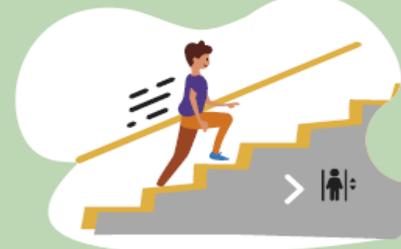
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

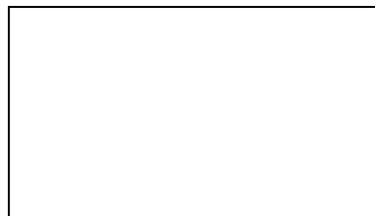
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 3



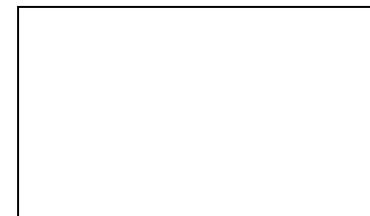
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado sin lactosa/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Ensalada variada con espárragos
Arroz caldoso marinero
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

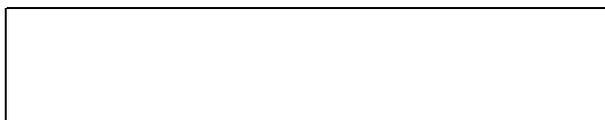
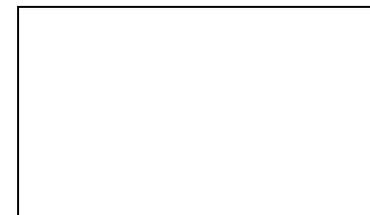
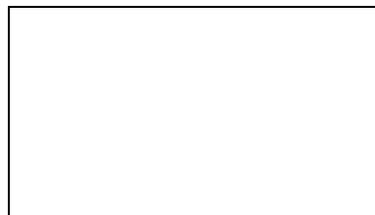
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTICOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



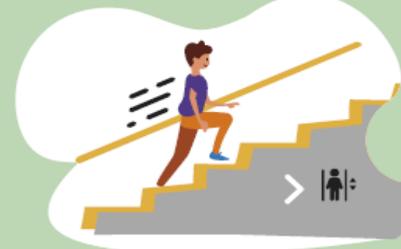
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

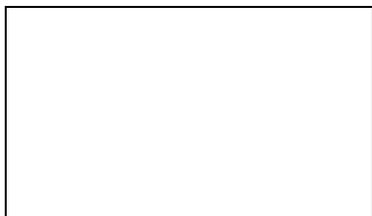
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





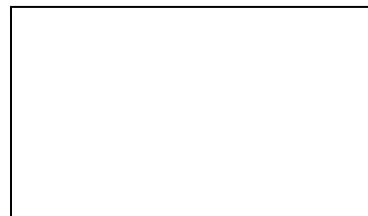
LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Panini de atún
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado sin huevo/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

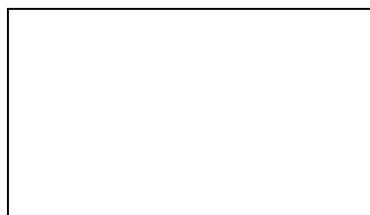
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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

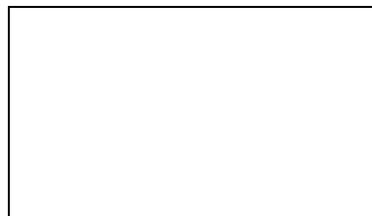
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

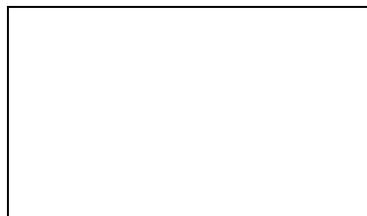




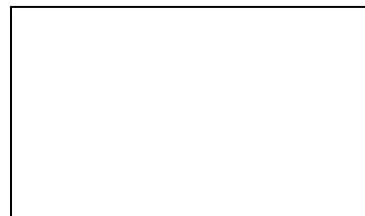
LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Panini de atún
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

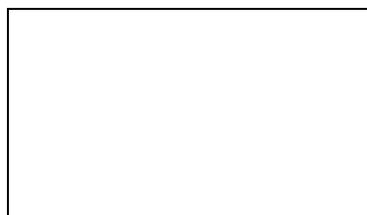
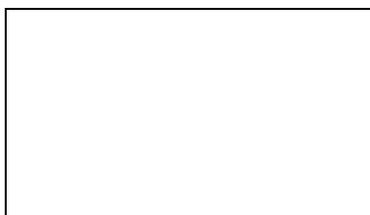
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



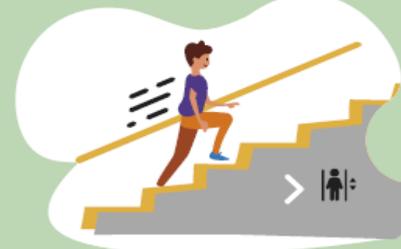
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

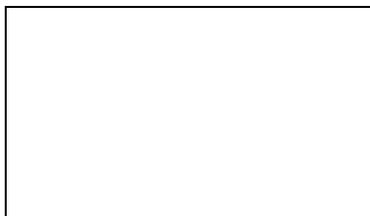
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

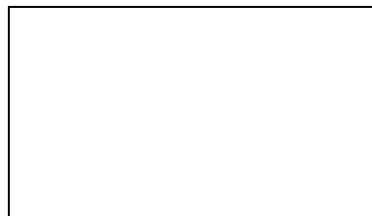
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 3



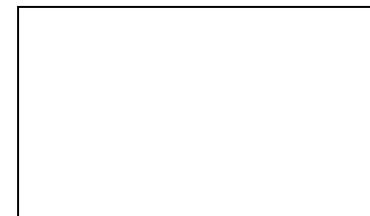
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

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

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos (sin colorante)
Pizza de pavo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado sin colorante/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa (sin colorante)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

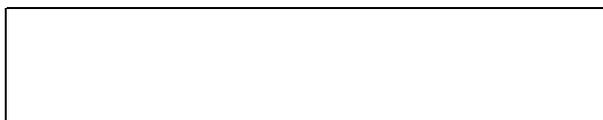
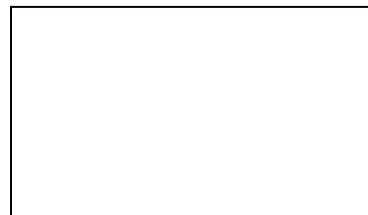
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



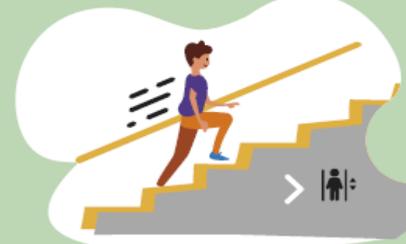
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





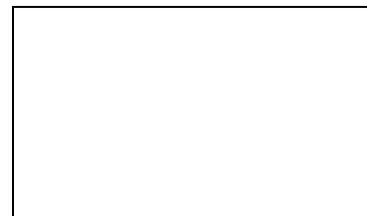
LUNES 3



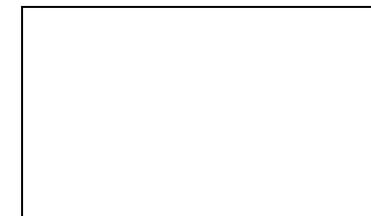
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos
Pizza de pavo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

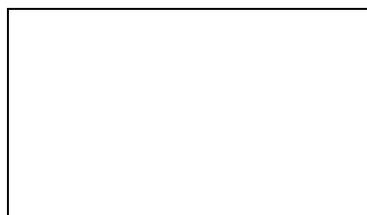
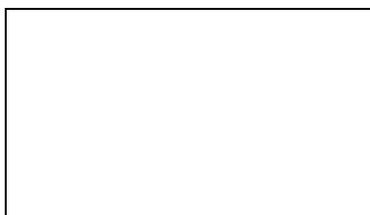
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



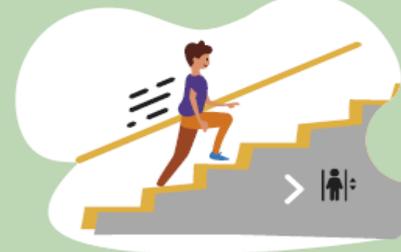
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

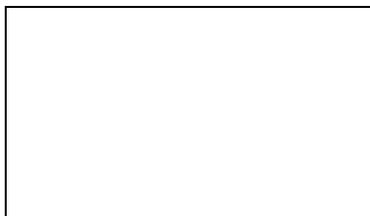
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

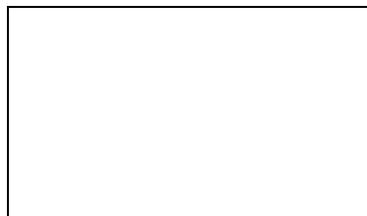




LUNES 3



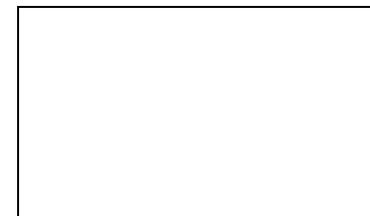
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de verduras con fideos
Panini de atún
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

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

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pescado en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

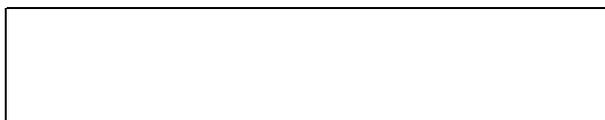
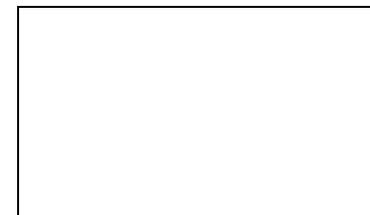
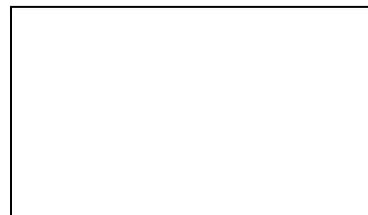
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



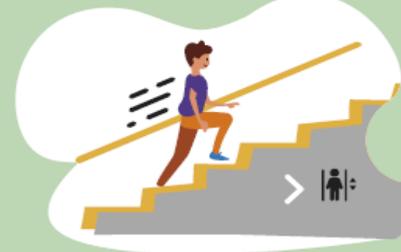
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

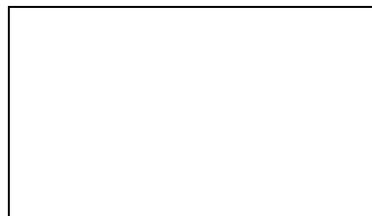
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

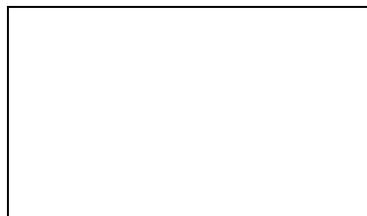




LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada variada con espárragos y frutos secos
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de verduras con fideos
Panini de verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Puré de garbanzos y zanahoria
Cous Cous con calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta
Guisantes con zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Arroz con champiñones
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

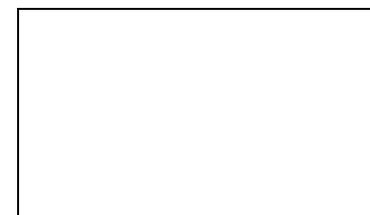
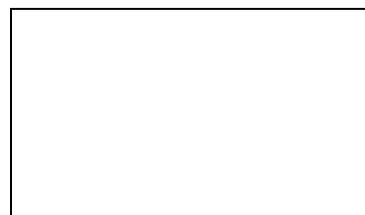
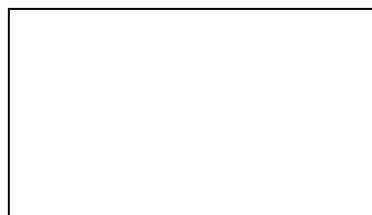
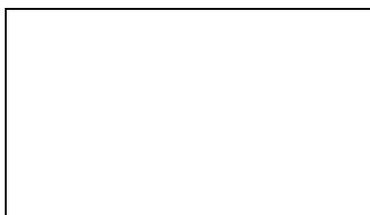
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



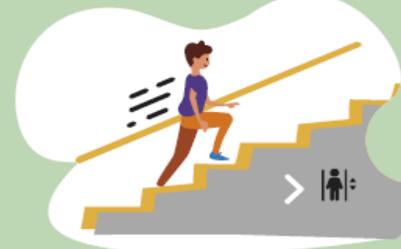
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

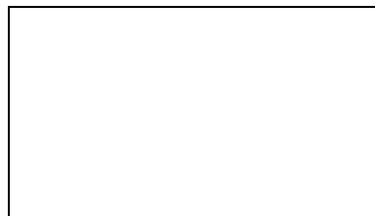
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





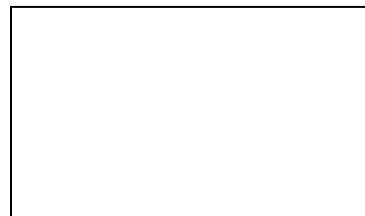
LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Sopa de ave con fideos sin glutrn
Pizza de pavo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado (sin gluten)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

LUNES 17

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

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Espaguetis sin gluten napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado (sin gluten)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

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

LUNES 17

Ensalada de pasta sin gluten
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de calabacín y puerro
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

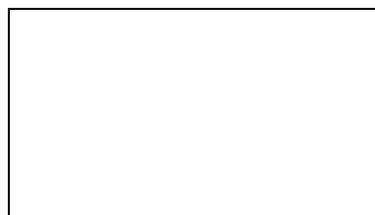
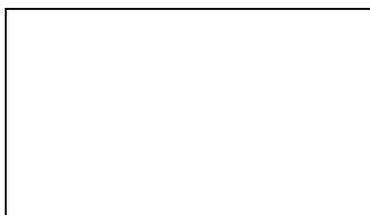
MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



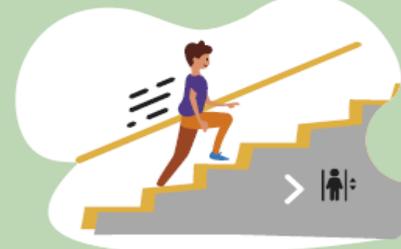
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

