



LUNES 7

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca permitida

LUNES 14

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida

LUNES 21

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

LUNES 28

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

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MARTES 1



MARTES 8

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MARTES 15

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

MARTES 22

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MARTES 29

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca permitida

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 2



MIÉRCOLES 9

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 23

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 30

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



Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

JUEVES 3

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

JUEVES 10

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca permitida

JUEVES 24

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

JUEVES 31

Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina



HALLOWEEN
Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca permitida

VIERNES 4

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

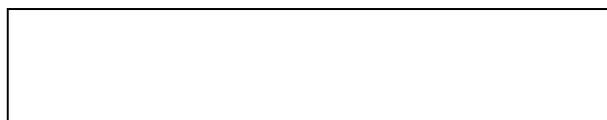
VIERNES 11

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

VIERNES 18

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida

VIERNES 25



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



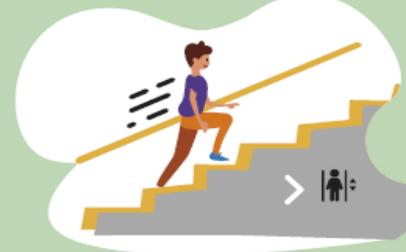
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 7

MARTES 1

Habichuelas estofadas con verduras (no zanahoria)
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de maíz
Yogur/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

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

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca permitida

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca permitida

LUNES 14

MARTES 15

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

Lentejas con verduras (no zanahoria)
Croquetas de pollo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de maíz
Fruta fresca permitida

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras (no zanahoria)
Merluza horneada con con verduras (no zanahoria)
Fruta fresca permitida

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa minestrone (no zanahoria)
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca permitida

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

VIERNES 25

LUNES 28

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

LUNES 28

MARTES 29

Lentejas guisadas con verduras de temporada (no zanahoria)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Alubias estofadas (no zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de maíz
Fruta fresca permitida

JUEVES 31

VIERNES 31

Crema de verduras (no zanahoria)
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida

VIERNES 31

LUNES 4

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

LUNES 28

MARTES 5

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca permitida

MARTES 29

MIÉRCOLES 6

Garbanzos estofados (no zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

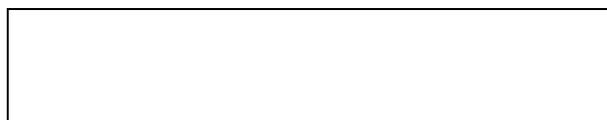
MIÉRCOLES 30

JUEVES 7

HALLOWEEN
Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina

JUEVES 31

VIERNES 8



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



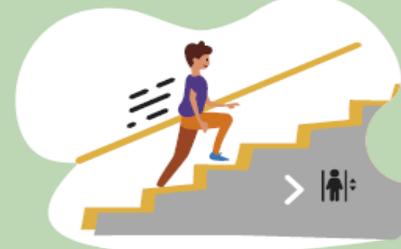
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





LUNES 7

Macarrones en blanco
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

Arroz blanco con huevo
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

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

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

MARTES 1



MARTES 8

Guiso de patatas con bacalao (sin tomate procesado)
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

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

MARTES 22

Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin tomate procesado)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2



MIÉRCOLES 9

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 16

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

MIÉRCOLES 23

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

MIÉRCOLES 30

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

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

JUEVES 10

Sopa minestrone
Pollo en salsa (sin tomate procesado)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Espaguetis ecológicos en blanco
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina

JUEVES 31

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera (sin tomate procesado)
Fruta fresca de temporada

VIERNES 4

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 25



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



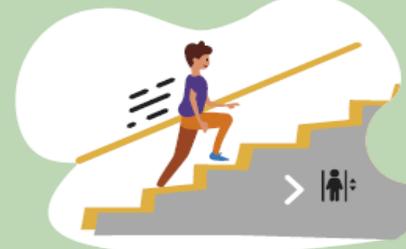
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





DÍA DEL PAN

LUNES 7

MARTES 1

Habichuelas estofadas con verduras (sin tomate)
Tortilla de calabacín
Ensalada de atún
Fruta fresca de temporada



MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de maíz
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera (sin tomate)
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones en blanco
Merluza al horno
Ensalada de olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

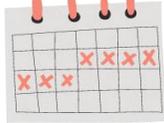
Guiso de patatas con bacalao (sin tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada



MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

Lentejas con verduras (no tomate)
Croquetas de pollo
Ensalada de atún
Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras (no tomate)
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa minestrone
Pollo en salsa (sin tomate)
Ensalada de maíz
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

Arroz blanco con huevo
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin tomate)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Alubias estofadas (sin tomate)
Tortilla francesa
Ensalada de olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

Espaguetis ecológicos en blanco
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



JUEVES 31

VIERNES 31

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de atún
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 31

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

MARTES 5

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 6

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



JUEVES 7

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina



VIERNES 8

VIERNES 15

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



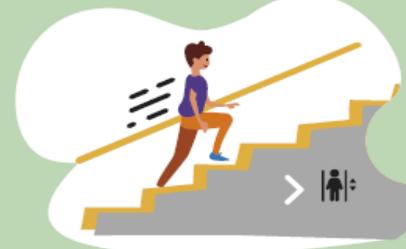
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





LUNES 7

MARTES 1

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

MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada variada con espárragos
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

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

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

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

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

VIERNES 31

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre de cumpleaños sin lactosa/Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

LUNES 4

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

LUNES 28

MARTES 5

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MARTES 29

MIÉRCOLES 6

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

MIÉRCOLES 30

JUEVES 7

HALLOWEEN
Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno con patatas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

VIERNES 8



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



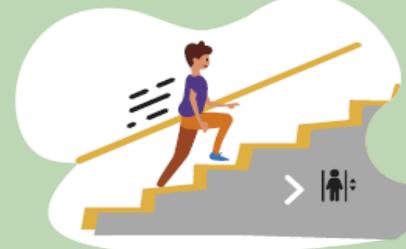
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





DÍA DEL PAN

LUNES 7

MARTES 1

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



MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua de verduras
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

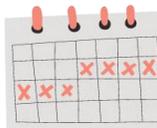
DÍA SIN CARNE

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

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

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras
Lomo a la plancha con zanahoria dado salteado
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Tortilla
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

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

LUNES 28

MARTES 29

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Lomo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



JUEVES 31

VIERNES 31

CUMPLEAÑOS

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga y tomate
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 31

LUNES 4

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

LUNES 4

MARTES 5

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

MISIÓN SIN SIN COMIDA

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



MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina



JUEVES 7

VIERNES 8

VIERNES 15

VIERNES 15

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



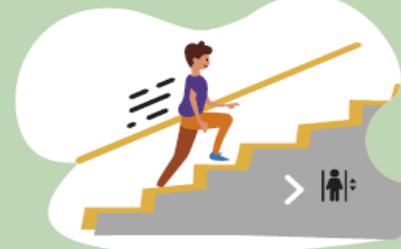
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





DÍA DEL PAN

LUNES 7

MARTES 1

Habichuelas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

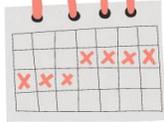
DÍA SIN CARNE

Guiso de patatas con bacalao
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

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

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

Arroz con tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

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

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

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

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



JUEVES 31

VIERNES 31

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre de cumpleaños sin huevo/Fruta fresca de temporada



VIERNES 31

LUNES 4

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

LUNES 4

MARTES 5

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

MISIÓN SIN HUEVO COMIDA

Garbanzos estofados
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno con patatas
Gelatina



JUEVES 7

VIERNES 8

VIERNES 8

VIERNES 15

VIERNES 15

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



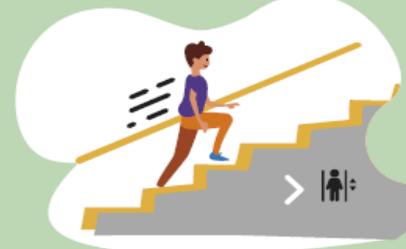
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





LUNES 7

MARTES 1

Habichuelas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

DÍA SIN CARNE

Guiso de patatas con bacalao
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

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

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

Arroz con tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

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

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

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

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

VIERNES 31

CUMPLEAÑOS

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

LUNES 4

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

LUNES 4

MARTES 5

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

MISIÓN SIN HUEVO COMIDA

Garbanzos estofados
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno con patatas
Gelatina

JUEVES 7

VIERNES 8

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

VIERNES 8



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



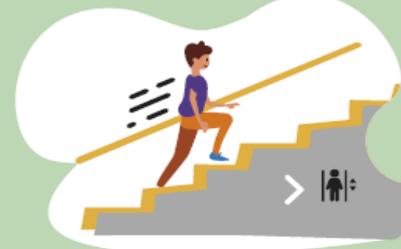
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 7

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

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

LUNES 28

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

MARTES 1

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

MARTES 8

MARTES SIN CARNE

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

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

MARTES 22

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

MARTES 29

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9



MIÉRCOLES 16

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

MISIÓN SIN FRUTOS SECOS

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

JUEVES 3

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

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

JUEVES 17

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

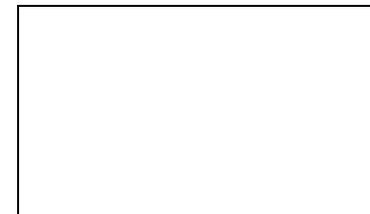
VIERNES 18

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

CUMPLEAÑOS

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños sin frutos secos/Fruta fresca de temporada



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



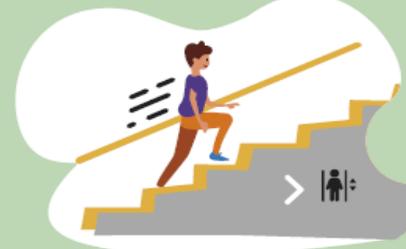
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





LUNES 7

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

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

LUNES 28

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

Habichuelas estofadas con verduras (sin colorante)
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 1



MARTES 8

Guiso de patatas con bacalao (sin colorante)
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

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

MARTES 22

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

MARTES 29

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur natural/Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur natural/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2



MIÉRCOLES 9

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 16

Alubias estofadas (sin colorante)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur natural/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

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

MIÉRCOLES 30

Sopa de ave con fideos (sin colorante)
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

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

JUEVES 10

Sopa minestrone (sin colorante)
Pollo en salsa (sin colorante)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur natural/Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

HALLOWEEN
Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera (sin colorante)
Fruta fresca de temporada

VIERNES 4

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

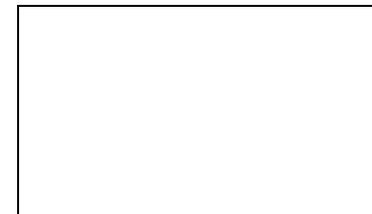
VIERNES 11

Potaje de garbanzos (sin colorante)
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

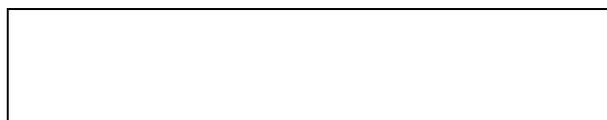
VIERNES 18

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre de cumpleaños sin colorante/Fruta fresca de temporada

VIERNES 25



VIERNES 31



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



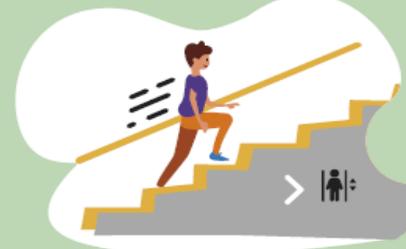
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





LUNES 7

MARTES 1

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

MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

DÍA SIN CARNE

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

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

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

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

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

VIERNES 31

CUMPLEAÑOS

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

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

MARTES 29

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas de pescado en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

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

JUEVES 31

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal con patatas
Gelatina



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



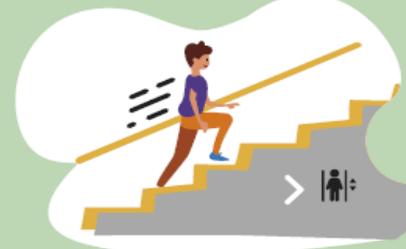
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





LUNES 7

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

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

LUNES 28

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

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

MARTES 1



MARTES 8

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

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

MARTES 22

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

MARTES 29

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas de pescado en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2



MIÉRCOLES 9

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 16

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

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



Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con verduras y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

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

JUEVES 10

Sopa de verduras
Pescado en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal con patatas
Gelatina



HALLOWEEN

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 4

Crema de alubias blancas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

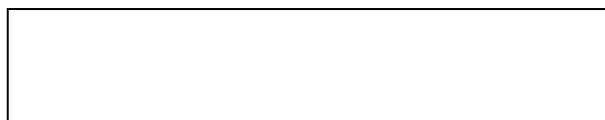
VIERNES 11

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

Crema de zanahoria
Rustidera de pescado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 25



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



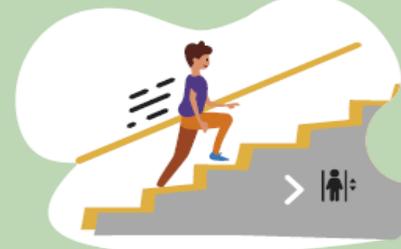
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





DÍA DEL PAN

LUNES 7

MARTES 1

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



MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Tomate relleno de arroz y champiñones
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con verduras y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua de verduras
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Menestra de verduras salteada con garbanzos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

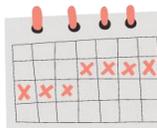
DÍA SIN CARNE

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

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

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Cous cous con calabacín y zanahoria
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras
Guisantes con zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Tortilla
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa de verduras
Arroz con champiñones
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Piperrada
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

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

LUNES 28

MARTES 29

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

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Guisantes con zanahoria
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



JUEVES 31

VIERNES 31

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



VIERNES 31

LUNES 4

Ensalada variada con queso
Arroz de verduras
Fruta fresca de temporada

LUNES 4

MARTES 5

Hervido de judías verdes con patata
Champiñones salteados con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

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



MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal con patatas
Fruta fresca de temporada



JUEVES 7

VIERNES 8

VIERNES 15

VIERNES 15

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



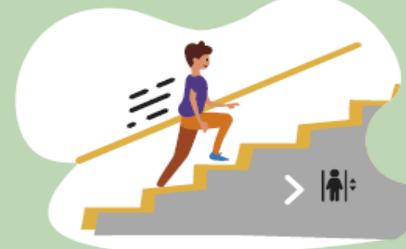
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





DÍA DEL PAN

LUNES 7

MARTES 1

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



MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de ave con fideos
Pollo con patata y verdura cocida
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

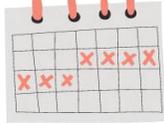
DÍA SIN CARNE

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

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

JUEVES 17

VIERNES 18

Puré de zanahoria
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Arroz con verduras
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Patatas al vapor con aceite de oliva
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

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

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



JUEVES 31

VIERNES 25

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños (sin soja)/Fruta fresca de temporada



VIERNES 25

LUNES 28

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

LUNES 28

MARTES 29

Hervido (sin judía verde, guisante, haba)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

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



MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno con patatas
Gelatina



JUEVES 31

VIERNES 25

VIERNES 25

Empty box

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



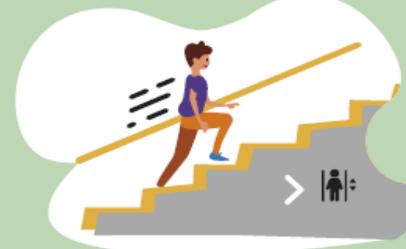
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:





LUNES 7

MARTES 1

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

MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada variada con espárragos
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Macarrones napolitana
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

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

JUEVES 17

VIERNES 18

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Pasta ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Merluza al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

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

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

VIERNES 31

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre de cumpleaños sin lactosa/Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

LUNES 4

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

LUNES 28

MARTES 5

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MARTES 29

MIÉRCOLES 6

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

MIÉRCOLES 30

JUEVES 7

HALLOWEEN
Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno con patatas
Gelatina (mirar trazas)

JUEVES 31

VIERNES 8



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



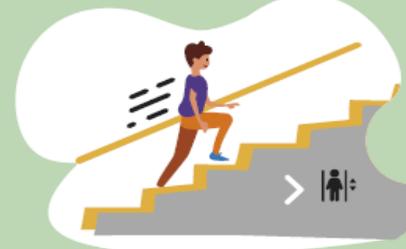
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

