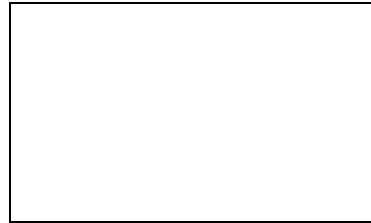
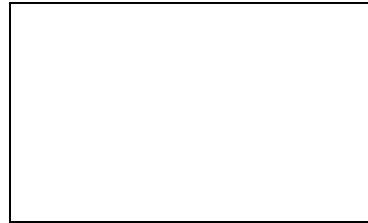




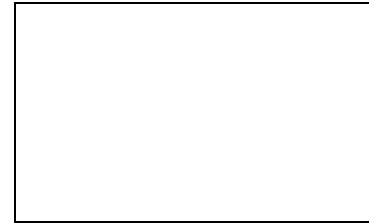
LUNES 9



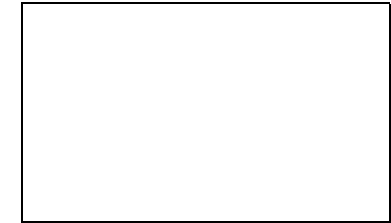
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado/Fruta fresca permitida

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

LUNES 30

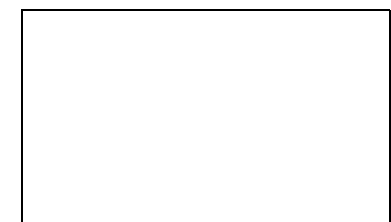
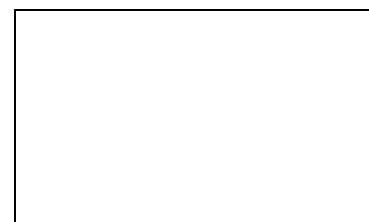
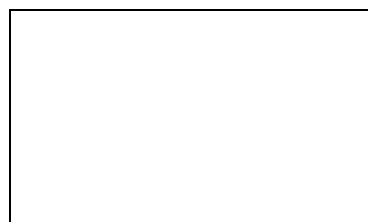
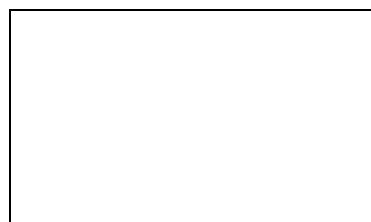
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

Lentejas a la riojana
Merluza
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

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

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

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

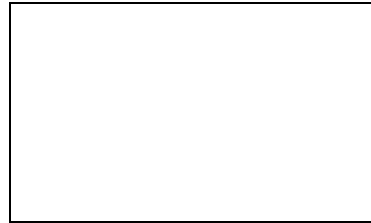
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

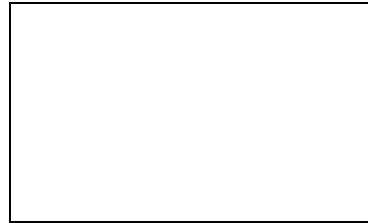




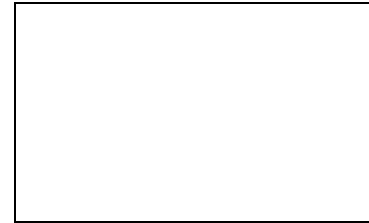
LUNES 9



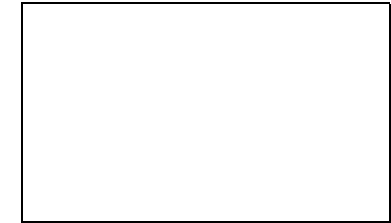
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

Sopa de fideos
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca permitida

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y tomate
Helado/Fruta fresca permitida

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y tomate
Fruta fresca permitida

LUNES 30

Crema de verduras mediterráneas (no zanahoria)
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MARTES 1

Lentejas a la riojana (no zanahoria)
Merluza
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 2

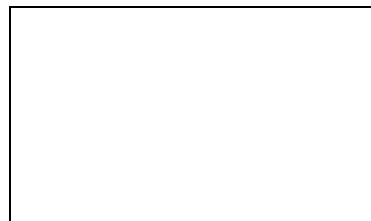
Ensalada variada con atún
Arroz con magra y verduras de proximidad (no zanahoria)
Yogur/Fruta fresca permitida

JUEVES 3

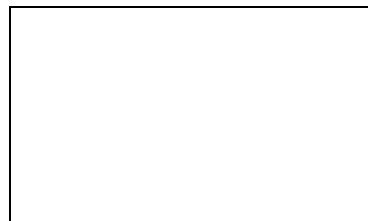
Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Helado/Fruta fresca permitida

VIERNES 4

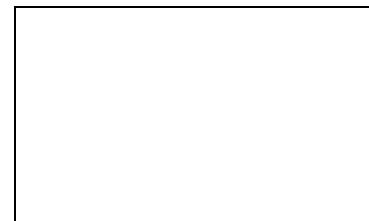
Arroz blanco
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida



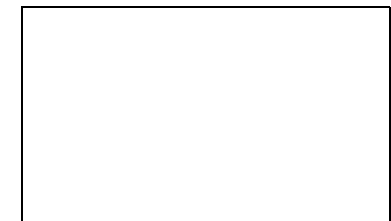
MARTES 6



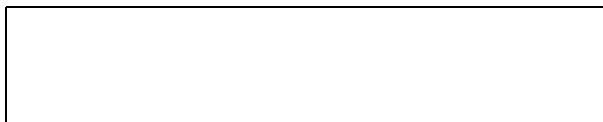
MIÉRCOLES 7



JUEVES 8



VIERNES 9



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

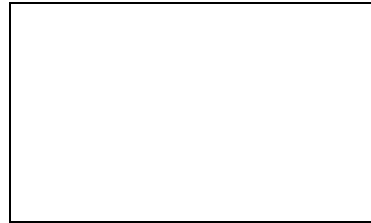
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

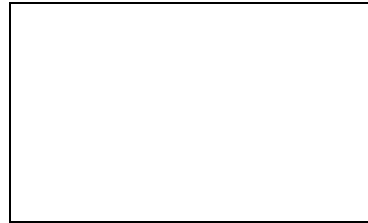




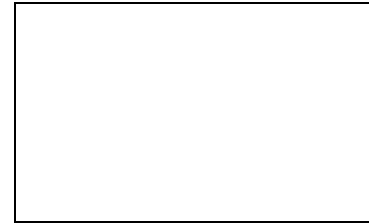
LUNES 9



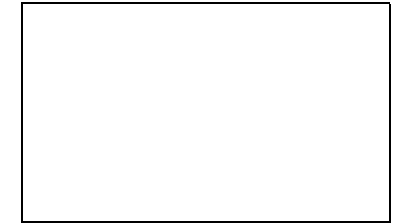
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Espaguetis ecológicos blancos
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Arroz blanco
Merluza
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún (sin tomate)
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

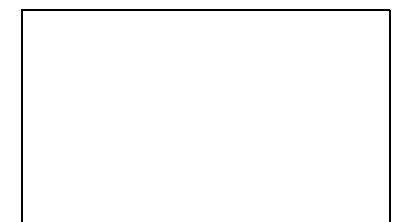
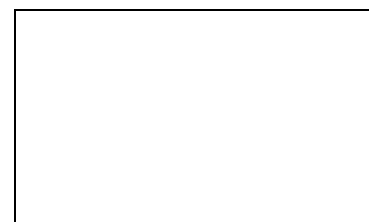
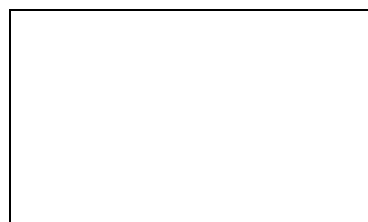
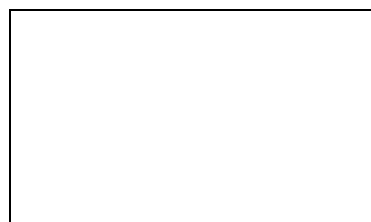
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de atún
Fruta fresca de temporada

Lentejas con verduras
Merluza
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

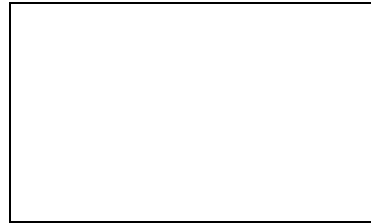
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

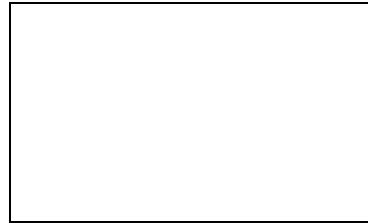




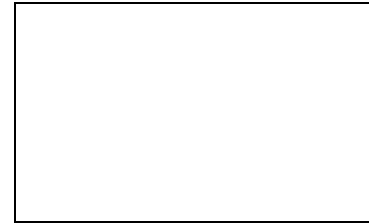
LUNES 9



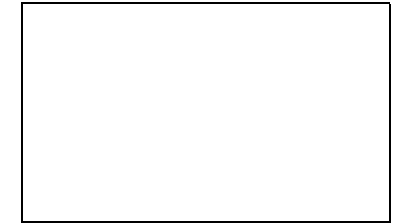
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Espaguetis ecológicos blancos
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Arroz blanco
Merluza
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún (sin tomate procesado)
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

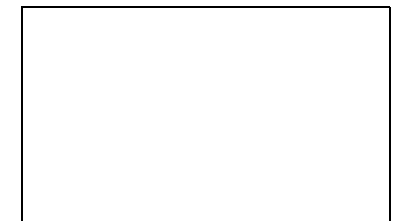
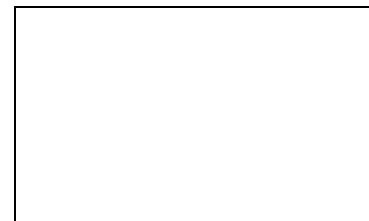
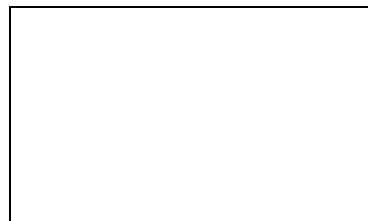
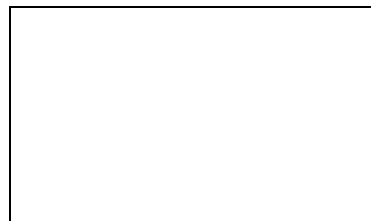
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

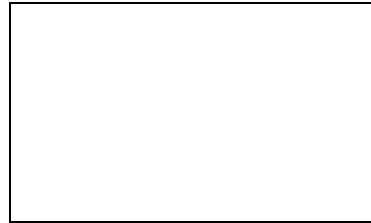
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

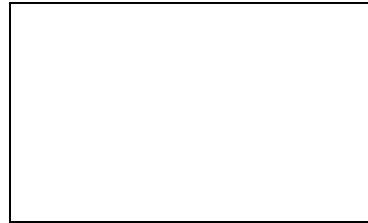




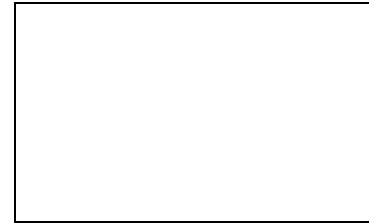
LUNES 9



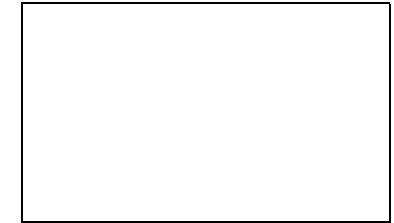
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado sin plv/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

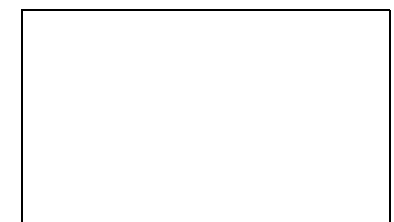
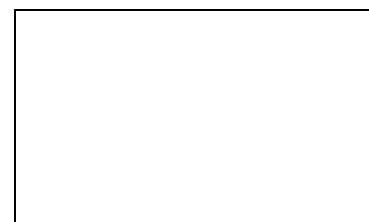
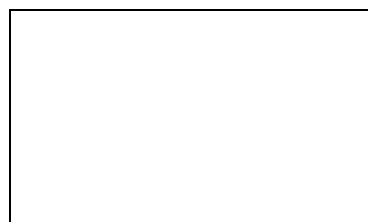
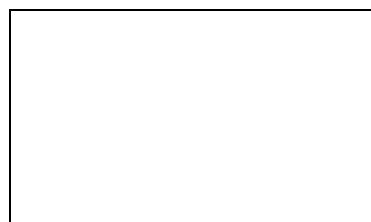
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Arroz con zanahoria y guisantes
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

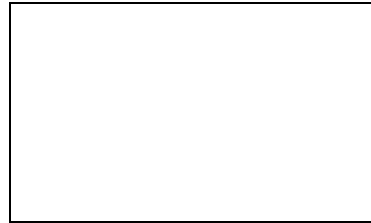
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

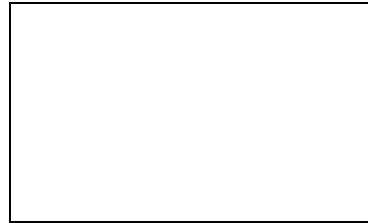




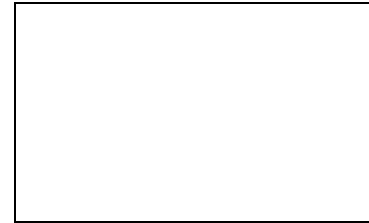
LUNES 9



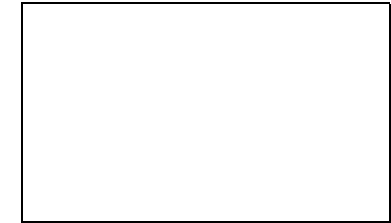
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones con tomate
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

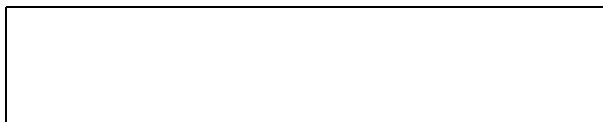
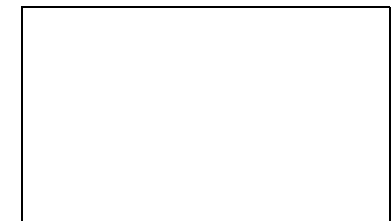
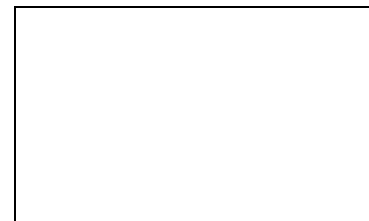
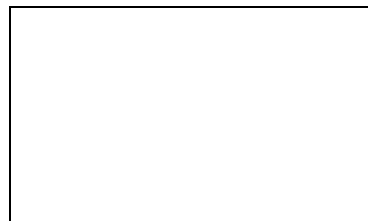
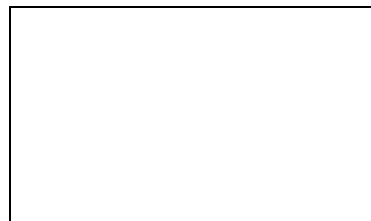
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

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

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

Sopa con garbanzos
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado/Fruta fresca de temporada

Arroz con zanahoria y guisantes
Queso fresco
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

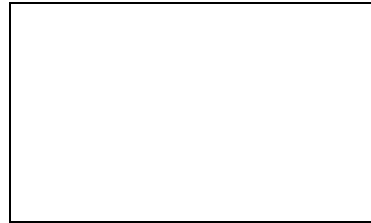
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

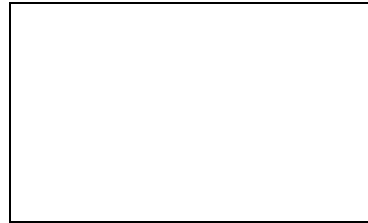




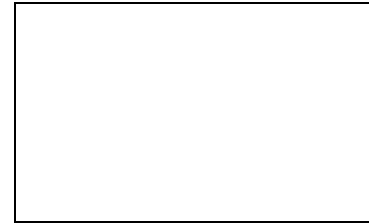
LUNES 9



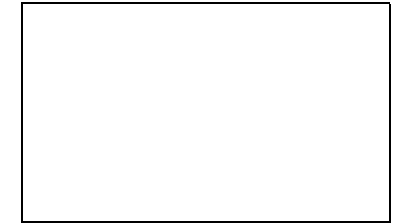
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

Patata al vapor con aceite de oliva
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 23

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

MARTES 24

Hervido (no judía verde, guisante, haba)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Arroz blanco
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado sin soja/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

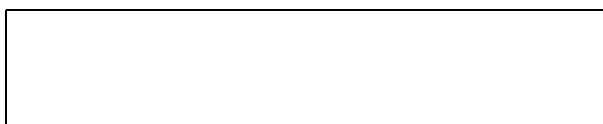
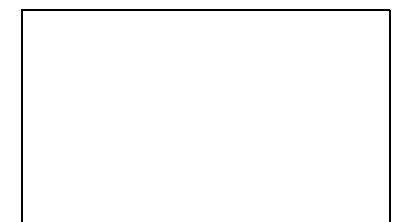
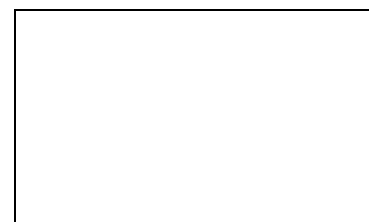
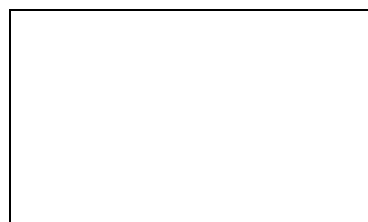
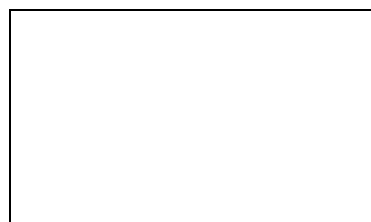
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

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

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

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



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

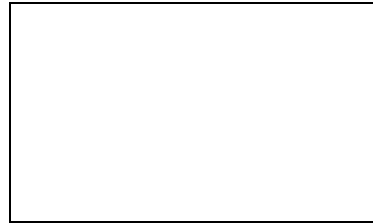
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

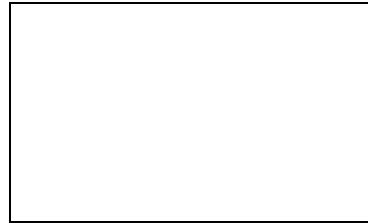




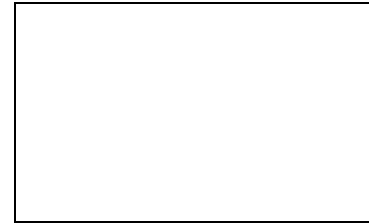
LUNES 9



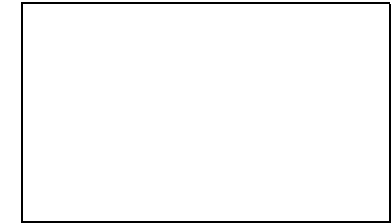
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado sin lactosa/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

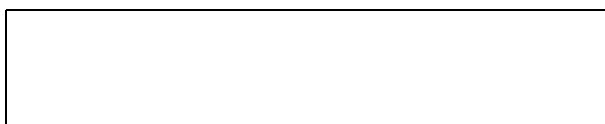
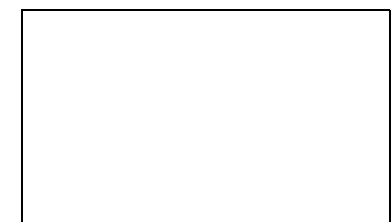
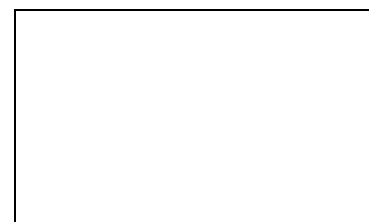
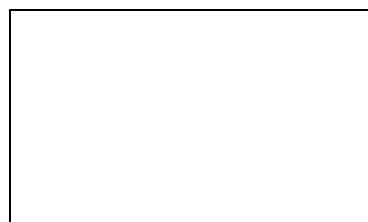
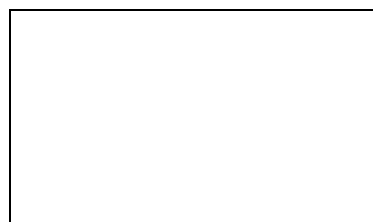
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Arroz con zanahoria y guisantes
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

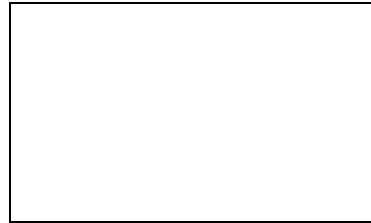
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

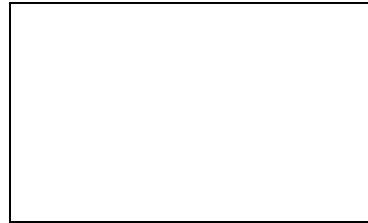




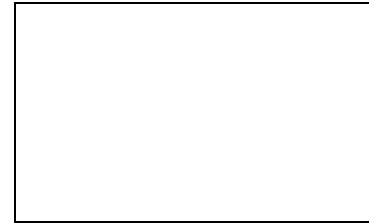
LUNES 9



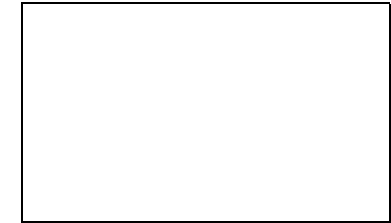
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado sin huevo/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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

LUNES 30

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

MARTES 31

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

MIÉRCOLES 3

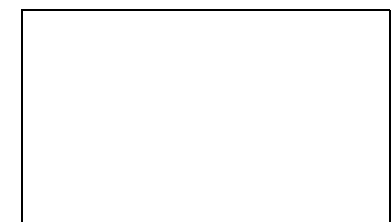
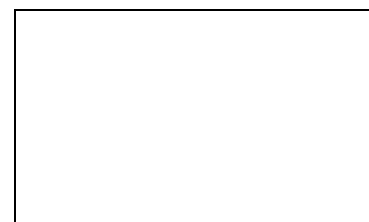
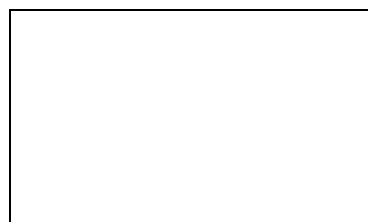
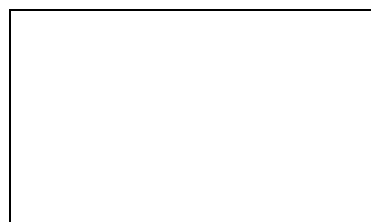
Ensalada variada con espárragos
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 4

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

VIERNES 5

Arroz con zanahoria y guisantes
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

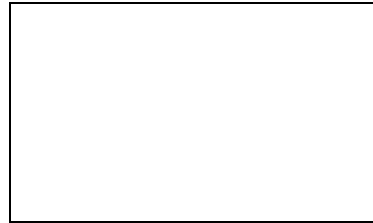
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

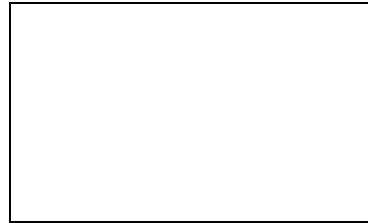




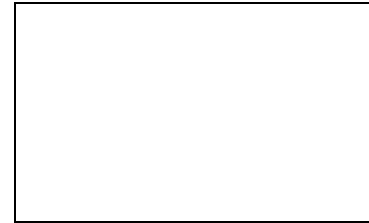
LUNES 9



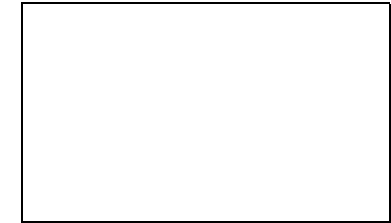
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

Alubias estofadas
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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

LUNES 30

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

MARTES 1

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

MIÉRCOLES 2

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

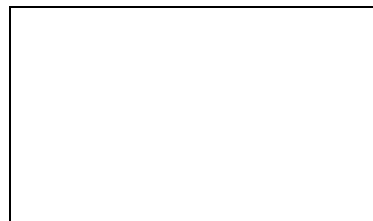
JUEVES 3

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

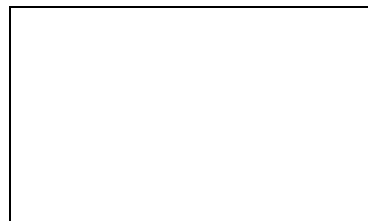
VIERNES 4

Arroz con zanahoria y guisantes
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

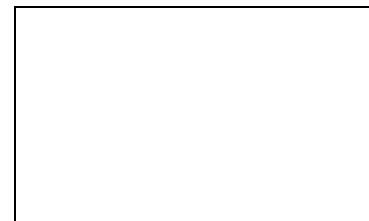
LUNES 6



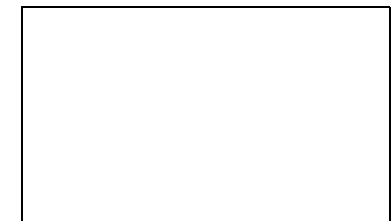
MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



VIERNES 10



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

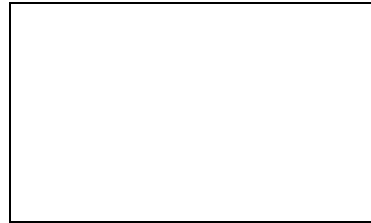
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

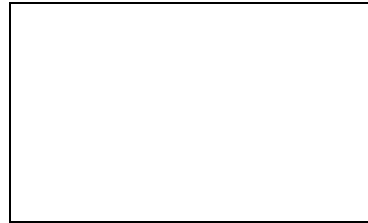




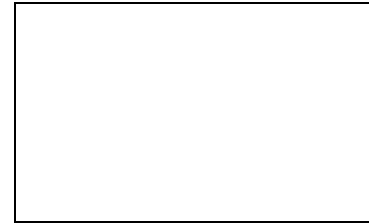
LUNES 9



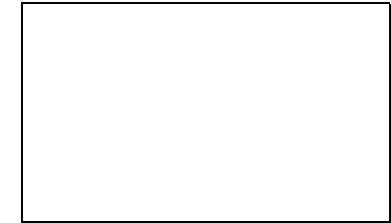
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado sin frutos secos/Fruta fresca de

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado sin frutos secos/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

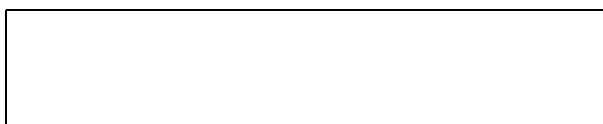
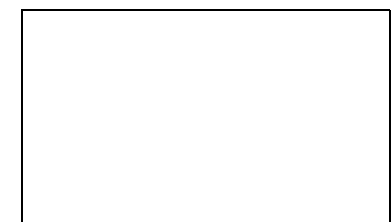
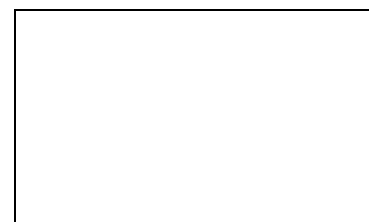
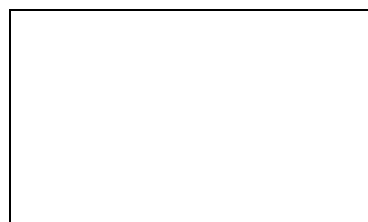
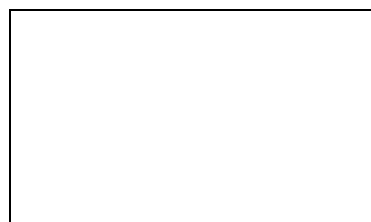
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Lentejas a la riojana
Merluza
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

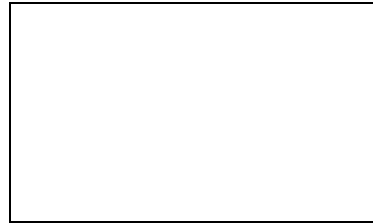
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

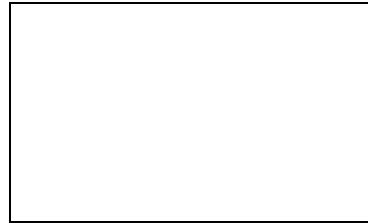




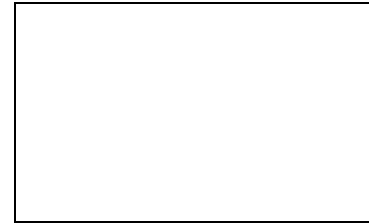
LUNES 9



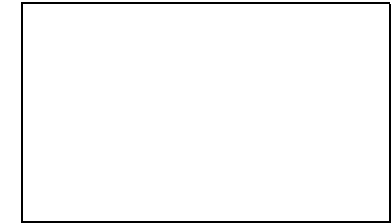
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina (sin colorante)
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado (sin colorante)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

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

MARTES 31

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

MIÉRCOLES 2

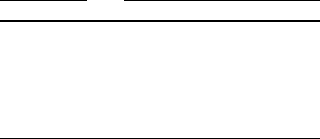
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad (sin colorante)
Yogur natural/Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

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

VIERNES 4

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

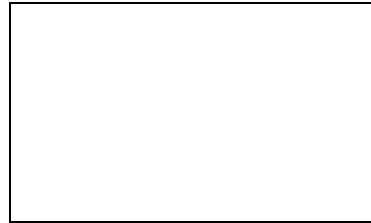
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

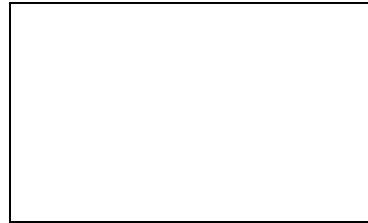




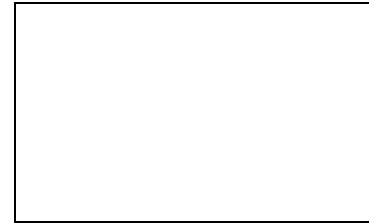
LUNES 9



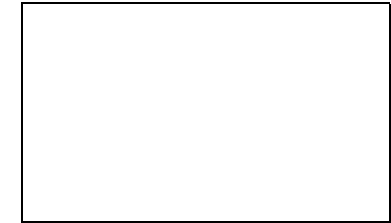
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

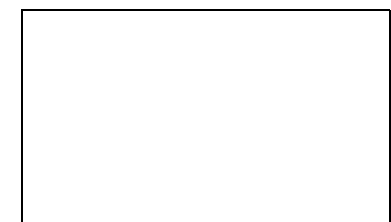
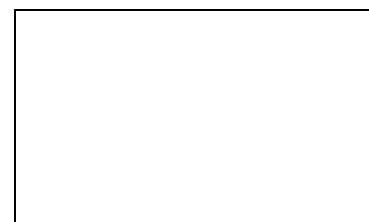
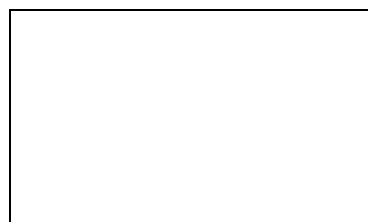
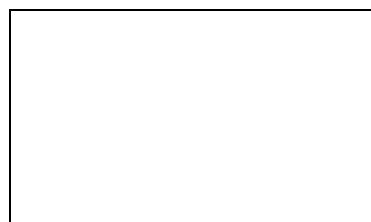
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Lentejas a la con verduras
Merluza
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

Arroz con zanahoria y guisantes
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

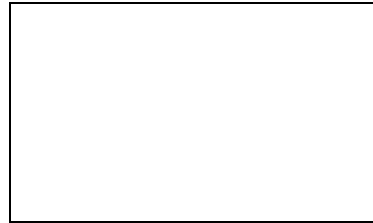
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

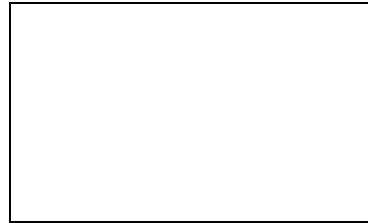




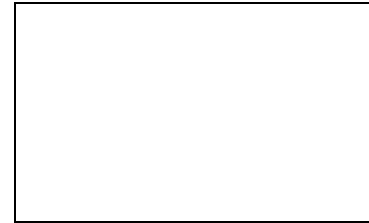
LUNES 9



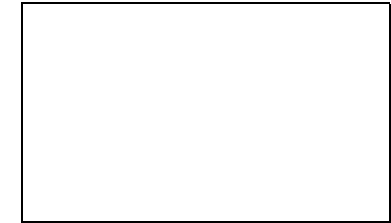
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

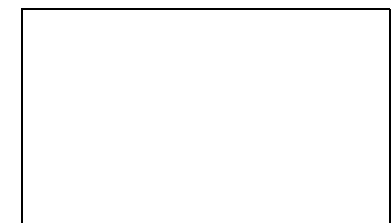
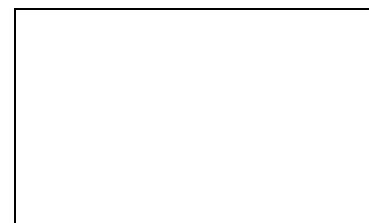
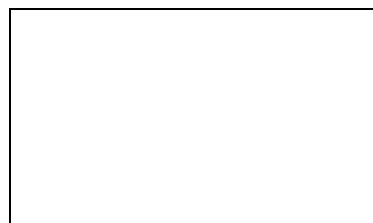
Crema de verduras mediterráneas
Pescado asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Lentejas a la con verduras
Merluza
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

Arroz con zanahoria y guisantes
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

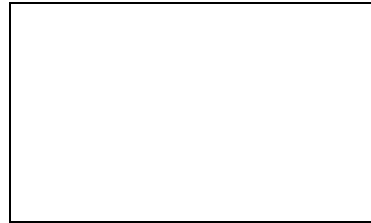
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

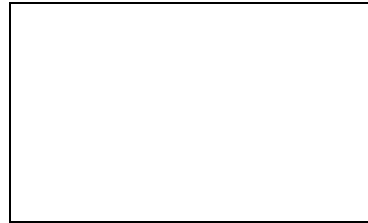




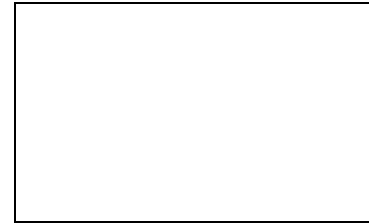
LUNES 9



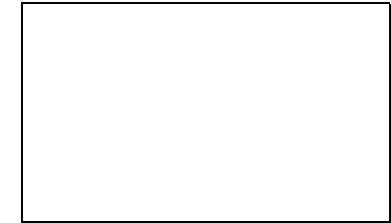
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

Ensalada variada con queso
Arroz de verduras
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Olleta alicantina
Sanfaina
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones con tomate
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

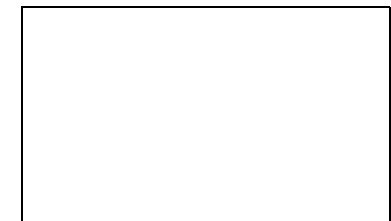
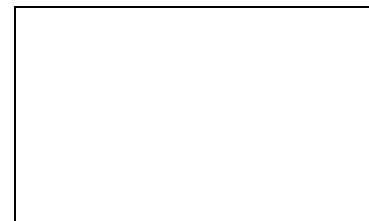
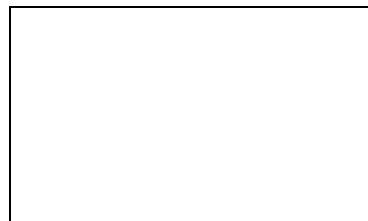
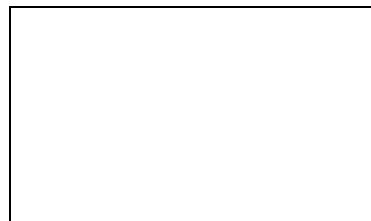
Crema de verduras mediterráneas
Menestra de verduras salteada con garbanzos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

Lentejas con verduras
Asadillo de pimientos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

Arroz con zanahoria y guisantes
Menestra de verduras salteada con garbanzos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

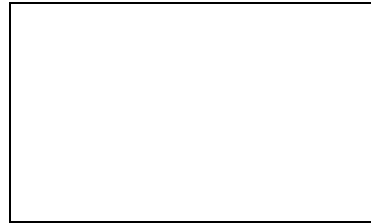
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

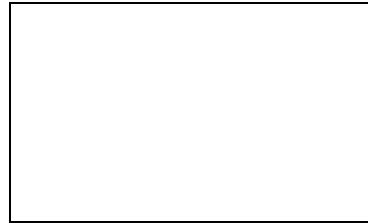




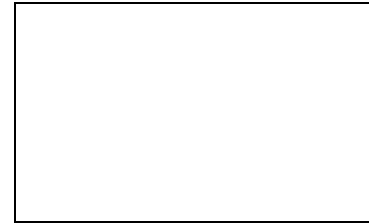
LUNES 9



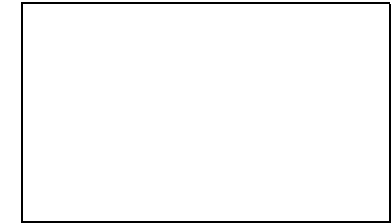
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Espaguetis sin gluten a la napolitana
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

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

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26

Legumbres (no lenteja) con arroz
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Helado sin gluten/Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

Macarrones sin gluten salteados con atún
Tortilla con calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

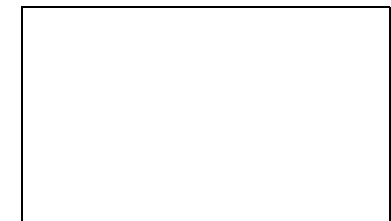
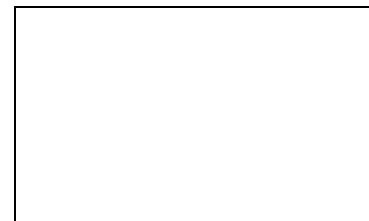
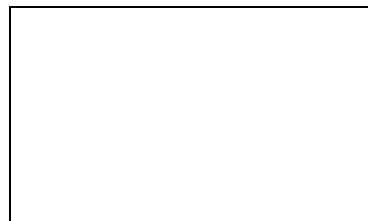
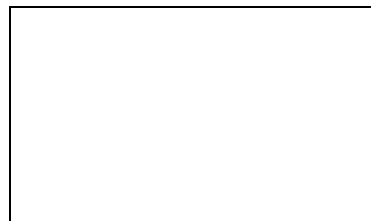
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Legumbres (no lenteja) con verduras
Merluza
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

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

Arroz con zanahoria y guisantes
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

