



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

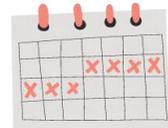
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 8

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

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca permitida



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca permitida



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

SUPER MARIO BROS

1º plato: sopa Luigi
2º plato: pizza Mario
Postre: gelatina Peach



VIERNES 29

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

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



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



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



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



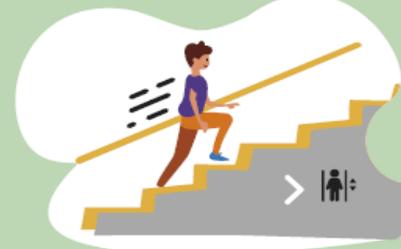
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

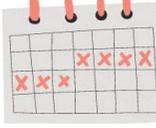
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 8

Macarrones salteados con atún
Tortilla de patata
Ensalada de maíz
Fruta fresca permitida

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y tomate
Yogur/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera (no zanahoria)
Fruta fresca permitida

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca permitida



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca permitida



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

SUPER MARIO BROS

1º plato: sopa Luigi
2º plato: pizza Mario
Postre: gelatina Peach



VIERNES 29

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

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



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



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



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



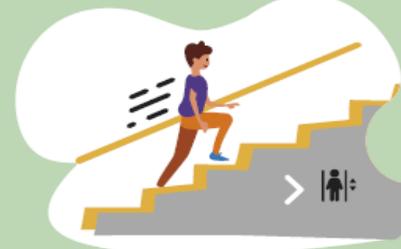
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

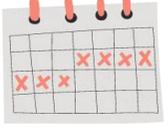
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 1

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

LUNES 11

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



MARTES 12

Lentejas con verduras (no tomate)
Merluza asada
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

Arroz tres delicias (no tomate)
Merluza al horno
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

Ensalada variada con queso (no tomate)
Fideua marinera (sin tomate)
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún (no tomate)
Arroz al horno (sin tomate)
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de ave con fideos
Panini de atún (no tomate)
Gelatina

VIERNES 29

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

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



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



Sopa minestrone
Pollo en salsa (no tomate)
Ensalada de maíz
Yogur/Fruta fresca de temporada



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



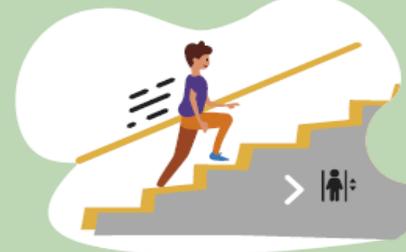
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





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

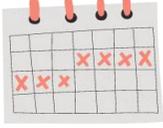
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 8

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta 
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 25

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

MARTES 26

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

MIÉRCOLES 27

Lentejas con verduras (sin tomate procesado)
Croquetas de pollo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 28

Sopa de ave con fideos
Panini de atún (no tomate procesado)
Gelatina

VIERNES 29

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

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

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

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

Potaje de garbanzos 
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



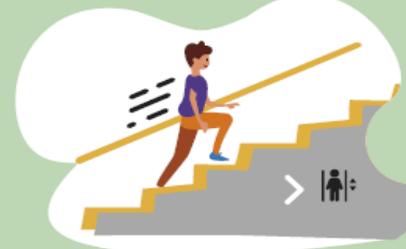
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

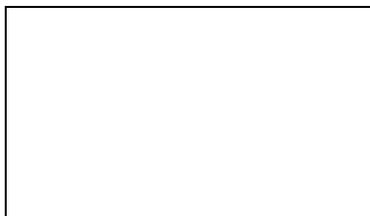
SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

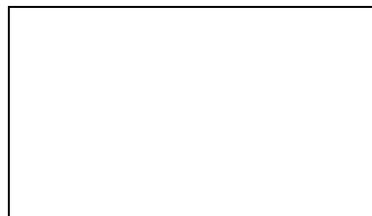
Entidades colaboradoras:



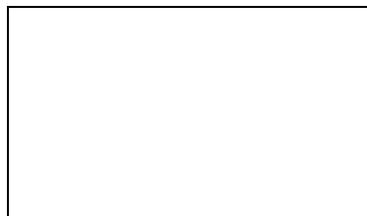
VIERNES 1



LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8

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

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

Ensalada variada con espárragos
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

Tallarines con tomate
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de ave con fideos
Panini de atún sin queso
Gelatina

VIERNES 29

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

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



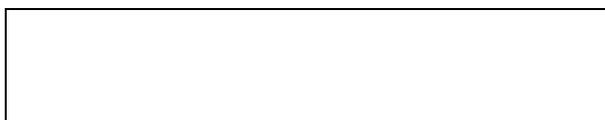
Crema de calabacín y puerro
Pechuga de pavo al horno con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



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



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin plv/Fruta fresca de temporada

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



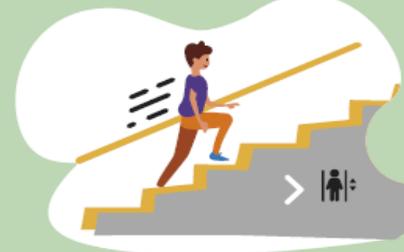
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

Empty menu box for Tuesday, November 5th.

MARTES 5

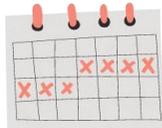
Empty menu box for Wednesday, November 6th.

MIÉRCOLES 6

Empty menu box for Thursday, November 7th.

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 1

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

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

Sopa con garbanzos
Lomo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con huevo
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

DÍA DEL Niño



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

SUPER MARIO BROS

1º plato: sopa Luigi
2º plato: pizza Mario
Postre: gelatina Peach



VIERNES 29

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

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

DÍA SIN CARNE



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



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

DÍA DEL MAESTRO



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



Empty menu box for the following day.

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



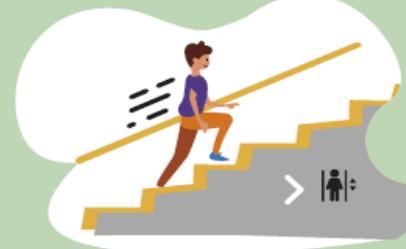
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





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

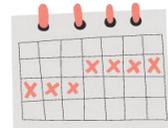
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 1

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

LUNES 11

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



MARTES 12

Patatas estofadas con verduras
Merluza asada
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de ave con fideos
Panini de atún
Gelatina

VIERNES 29

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

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



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



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



Patatas al vapor con aceite de oliva
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños sin soja/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



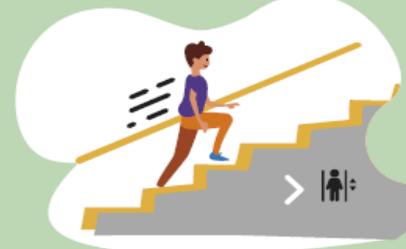
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

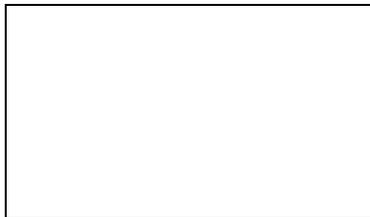
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

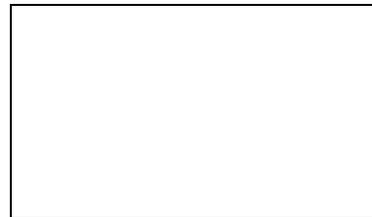
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

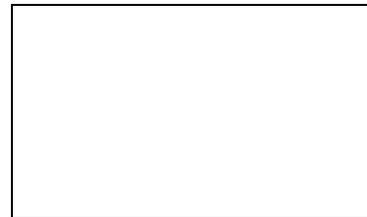




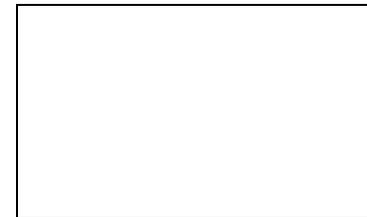
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8

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

LUNES 11

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21

Ensalada variada con espárragos
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

Tallarines con tomate
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de ave con fideos
Panini de atún sin queso
Gelatina

VIERNES 29

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

LUNES 1

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

MARTES 2

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

MIÉRCOLES 3

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

JUEVES 4

Potaje de garbanzos
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin lactosa/Fruta fresca de temporada

VIERNES 5



LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10



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



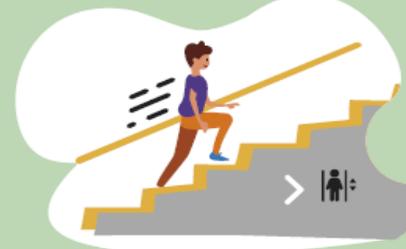
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





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

LUNES 4

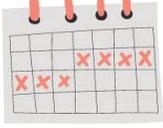
En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 8

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

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de ave
Panini de atún
Gelatina/Fruta fresca

VIERNES 29

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

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



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



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



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura (no huevo)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin huevo/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



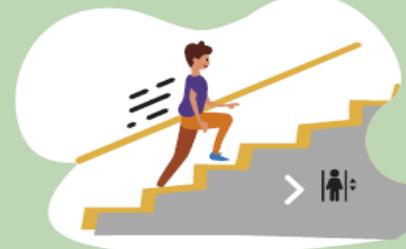
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

LUNES 4

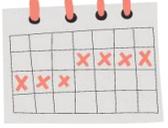
En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 8

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

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de ave
Panini de atún
Gelatina/Fruta fresca

VIERNES 29

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

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



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



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



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura (no huevo)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



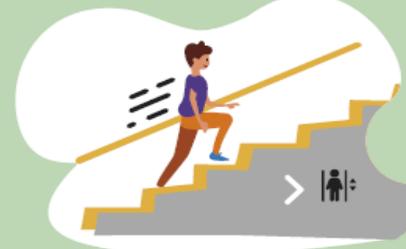
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





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

LUNES 4

Blank menu box for Tuesday 5th.

MARTES 5

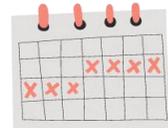
Blank menu box for Wednesday 6th.

MIÉRCOLES 6

Blank menu box for Thursday 7th.

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 8

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

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

DÍA DEL Niño



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

SUPER MARIO BROS

1º plato: sopa Luigi
2º plato: pizza Mario
Postre: gelatina Peach



VIERNES 29

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

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

DÍA SIN CARNE



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



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

DÍA DEL MAESTRO



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin frutos secos/Fruta fresca de temporada

CUMPLEAÑOS



Blank menu box for the following day.

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



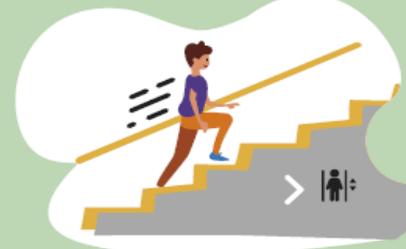
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





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

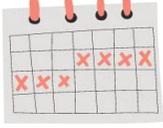
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 1

Macarrones salteados con atún (no colorante)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad (no colorante)
Yogur natural/Fruta fresca de temporada

JUEVES 14

Sopa con garbanzos (no colorante)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 15

Arroz tres delicias (no colorante)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

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

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur natural/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa de ave con fideos (no colorante)
Pollo al horno con patatas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada



JUEVES 21

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera (no colorante)
Fruta fresca de temporada

VIERNES 22

Tallarines salta-salta

Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur natural/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

Guiso de patatas con bacalao (no colorante)
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz al horno (no colorante)
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de ave (no colorante)
Panini de atún
Fruta fresca de temporada

VIERNES 29

Macarrones ECO con verduras (no colorante)
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral (no colorante)
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



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



Sopa minestrone (no colorante)
Pollo en salsa (no colorante)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur natural/Fruta fresca de temporada



Potaje de garbanzos (no colorante)
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre de cumpleaños sin colorante/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



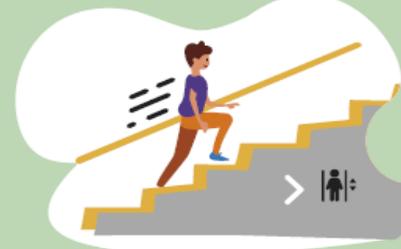
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





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

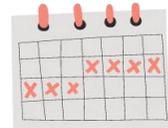
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 1

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

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de ave
Panini de atún
Gelatina

VIERNES 29

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

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



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



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



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



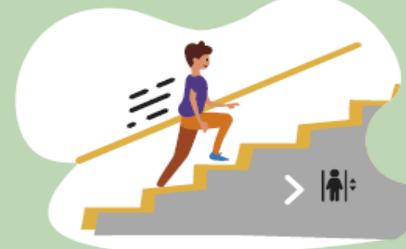
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





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

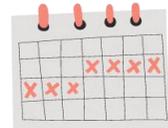
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 1

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

LUNES 11

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



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta
Merluza con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con atún
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de verduras
Panini de atún
Gelatina

VIERNES 29

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

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



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



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



Potaje de garbanzos
Merluza en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



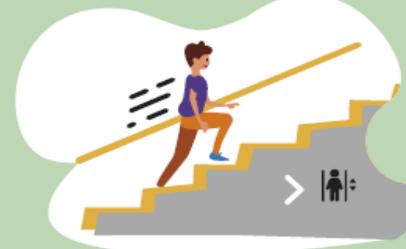
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:





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

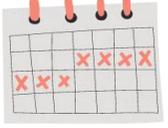
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 1

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

LUNES 11

Crema de verduras mediterráneas
Guisantes con zanahoria
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada



MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

Arroz con zanahoria y guisantes
Asadillo de pimientos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta

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



LUNES 25

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 26

Ensalada con huevo
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

DÍA DEL Niño



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

Sopa de verduras con fideos
Pizza margarita
Fruta fresca de temporada

VIERNES 29

Macarrones ECO con verduras
Guisantes con zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

DÍA SIN CARNE



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



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

DÍA DEL MAESTRO



Potaje de garbanzos
Chips de boniato
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



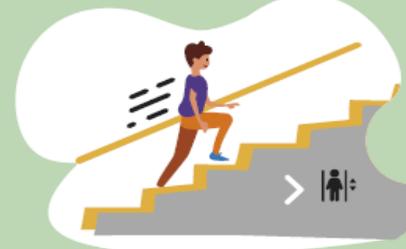
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

