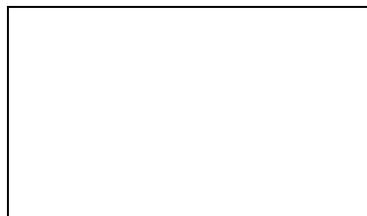


LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Legumbres (no lenteja) guisadas
verduras de temporada
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones sin gluten
a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Legumbres (no lenteja) con arroz
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19


Sopa de ave (pasta sin gluten)
Pizza sin gluten
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



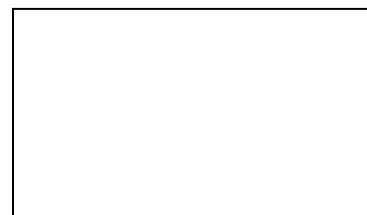
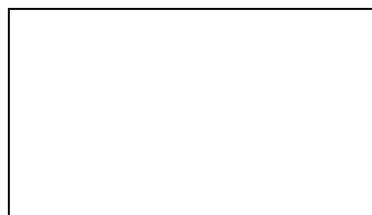
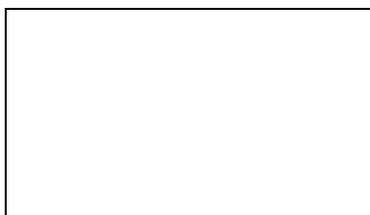
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



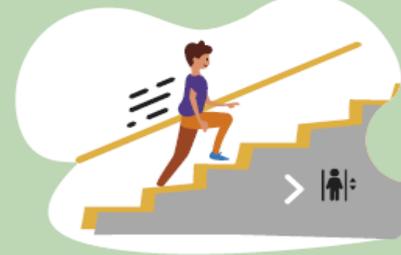
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





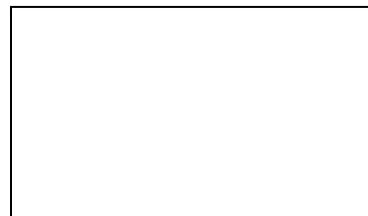
LUNES 2



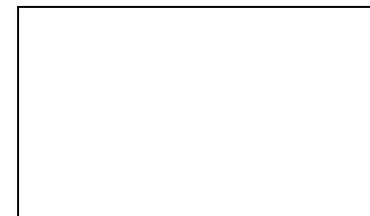
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras permitida
Croquetas de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida



MARTES 10

Macarrones ecológicos
a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca permitida



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca permitida

JUEVES 19

Sopa de ave
Pizza de pavo y queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida



VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



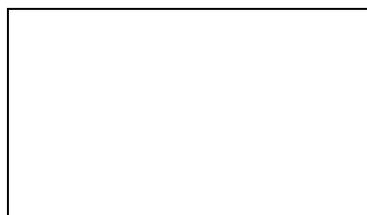
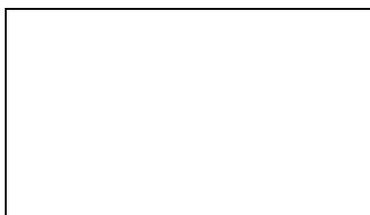
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



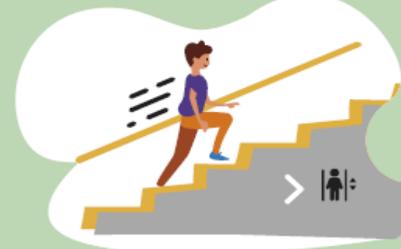
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

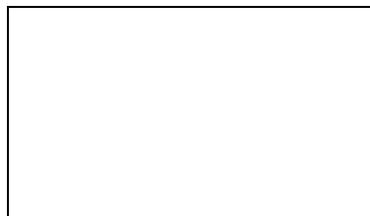




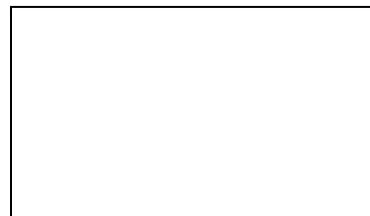
LUNES 2



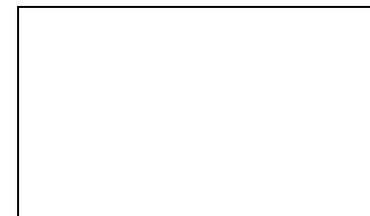
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras permitidas
Croquetas de pollo
Ensalada de pepino, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida



MARTES 10

Macarrones ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada (no zanahoria)
Fruta fresca permitida



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida

JUEVES 19

Sopa de ave
Pizza de pavo y queso
Ensalada de lechuga, maíz y tomate
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca permitida



VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



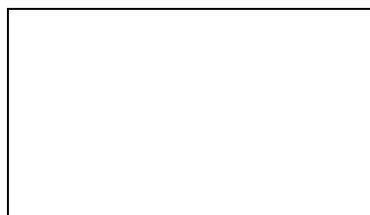
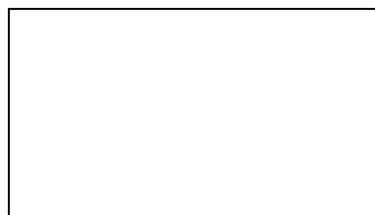
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

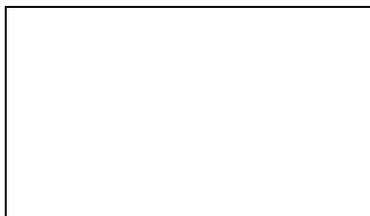
fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

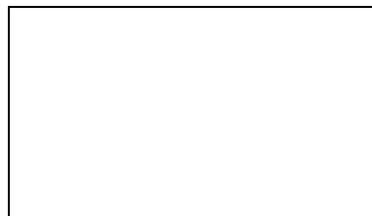
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

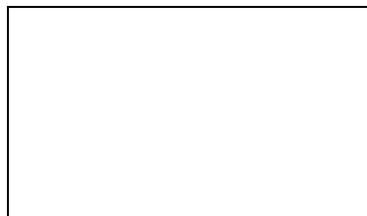




LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

Arroz blanco con huevo
Salchichas frescas
Ensalada de maíz
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras de temporada (no tomate)
Croquetas de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos
con verduras (no tomate)
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada (no i
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa
césar)
Arroz de pescado y marisco (no tomate)
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

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

MARTES 17

Garbanzos estofados (no tomate)
Tortilla de patata
Ensalada de atún
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave 
Panini de atún (no tomate)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



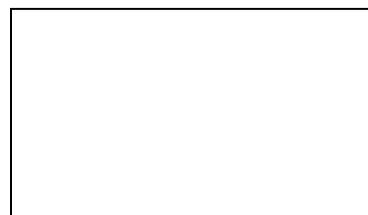
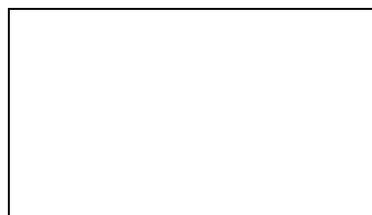
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



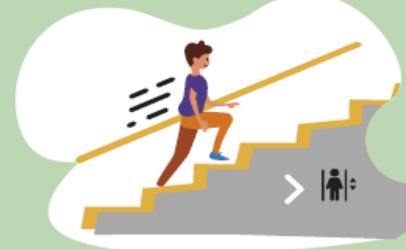
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

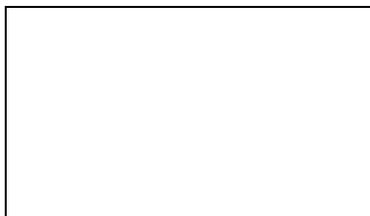
fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

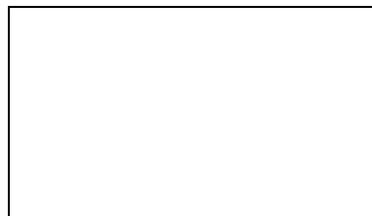
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras de temporada (no tomate procesado)
Croquetas de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos
con verduras (no tomate procesado)
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada

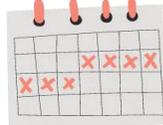


MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa
césar)
Arroz de pescado y marisco (no tomate
procesado)
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave 
Panini de atún (no tomate procesado)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Macarrones salteados
con atún (no tomate procesado)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



LUNES 16

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

MARTES 17

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



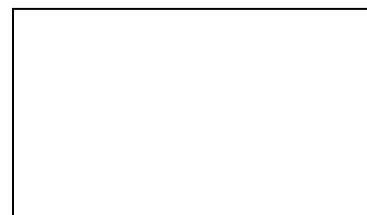
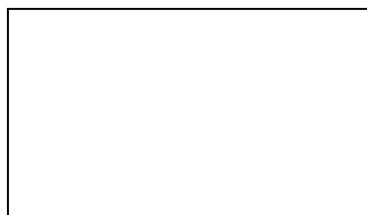
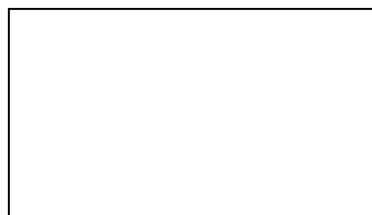
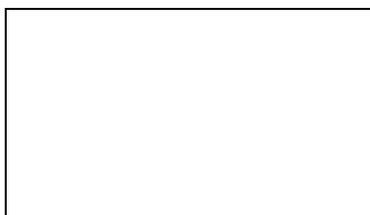
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19


NAVIDAD

VIERNES 20



**FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!**



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:





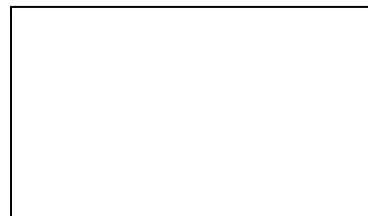
LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin plv/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



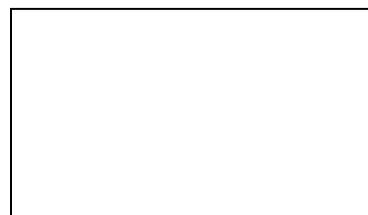
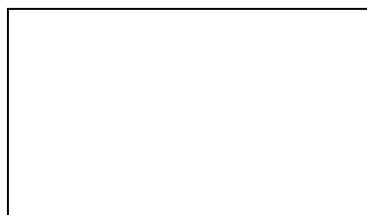
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



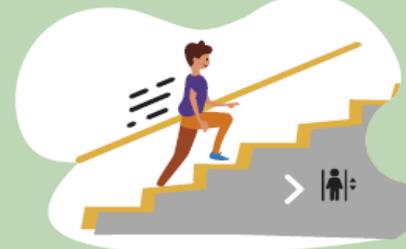
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

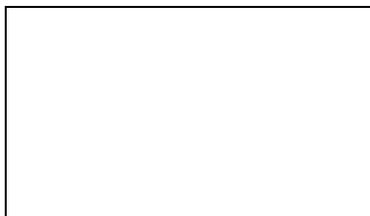
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

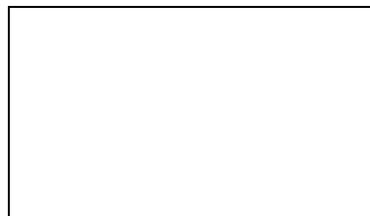
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

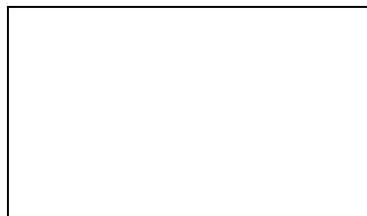




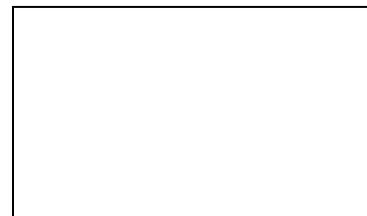
LUNES 2



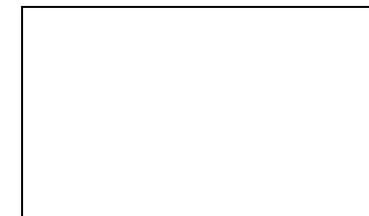
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Croquetas de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos a la napolitana
Pechuga de pavo al horno
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

Sopa de ave
Pizza de pavo y queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



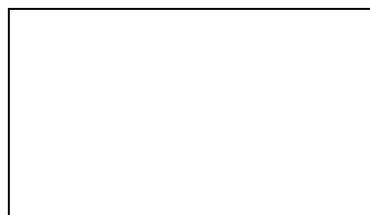
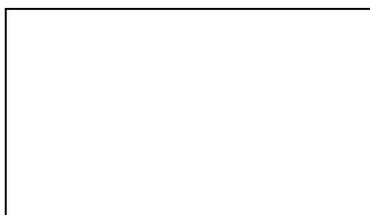
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



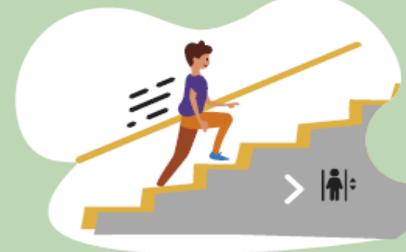
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

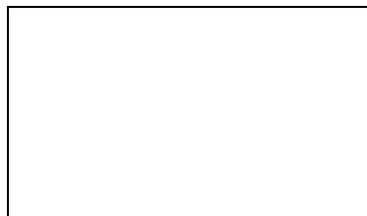




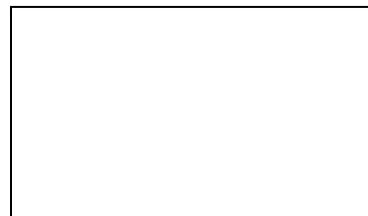
LUNES 2

En este menú se utilizará pastas sin trazas de soja o pasta sin gluten

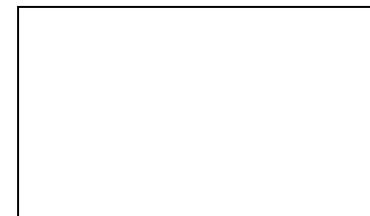
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Patatas guisadas con verduras de temporada
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave
Panini de atún
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin soja/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



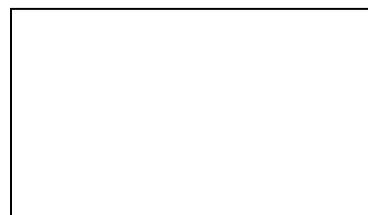
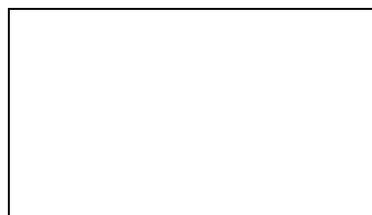
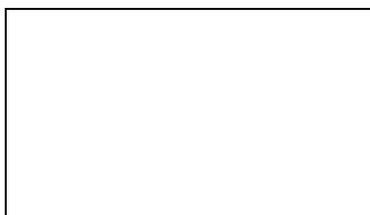
MIÉRCOLES 18

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

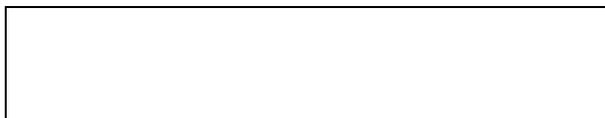
JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



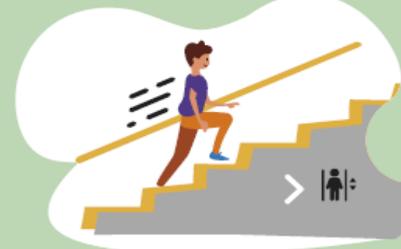
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

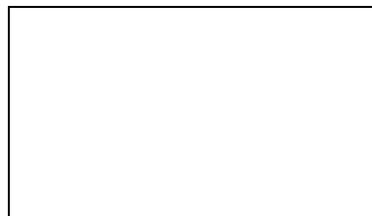
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

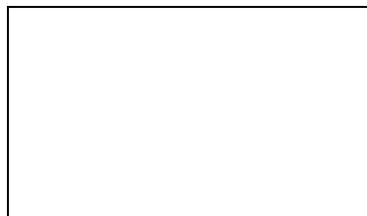




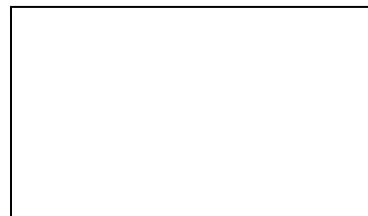
LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin lactosa/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

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



LUNES 23

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

MARTES 24

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



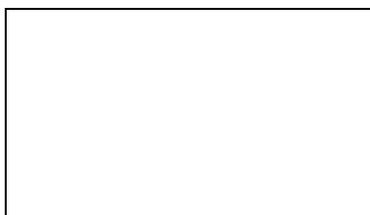
MIÉRCOLES 25

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

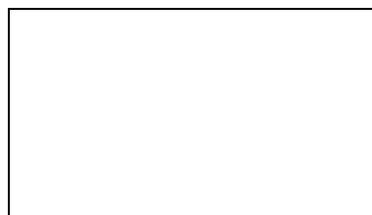
JUEVES 26



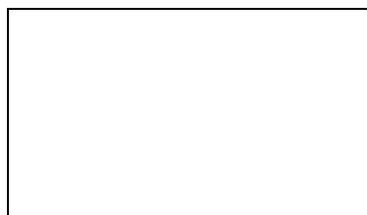
VIERNES 27



LUNES 30



MARTES 31



MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN ENERO!

VIERNES 3



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

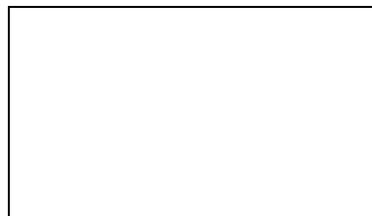
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

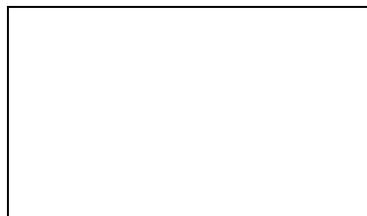




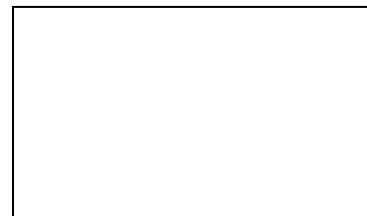
LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

Hervido de judías verdes con patata
Filete de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave
Panini de atún
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin huevo/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

Macarrones salteados con atún
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



LUNES 23

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

MARTES 24

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



MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 26



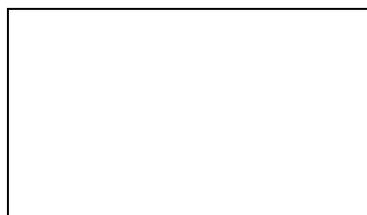
VIERNES 27



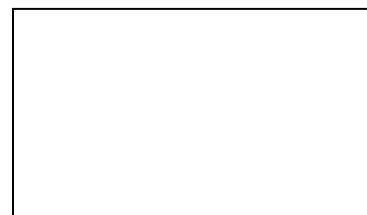
LUNES 30



MARTES 31

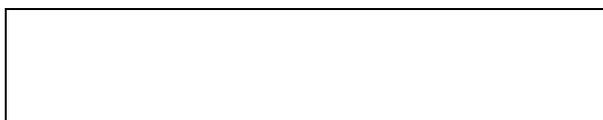


MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

Hervido de judías verdes con patata
Filete de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave
Panini de atún
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin huevo y frutos secos/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

Macarrones salteados con atún
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



LUNES 16

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

MARTES 17

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



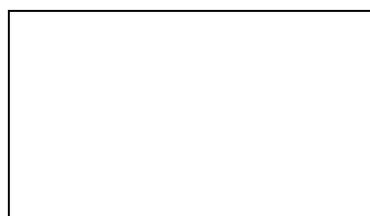
MIÉRCOLES 18

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

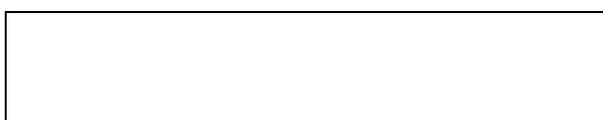
JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



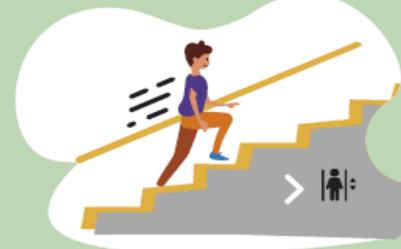
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

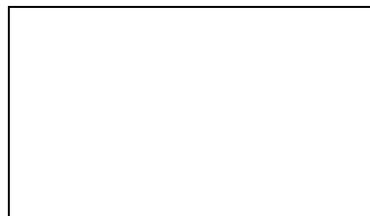
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





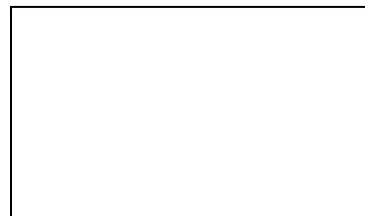
LUNES 2



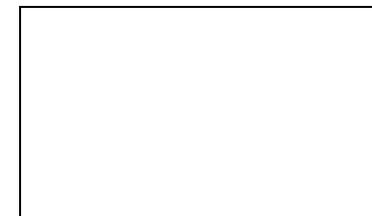
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras de temporada
Croquetas de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos
a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave 
Pizza de pavo y queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin frutos secos/Fruta
fresca de temporada

VIERNES 20

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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



MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!

VIERNES 27



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



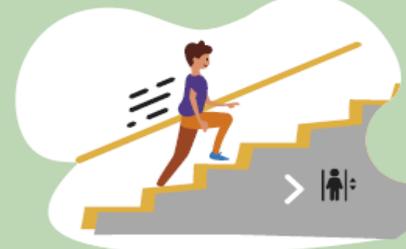
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

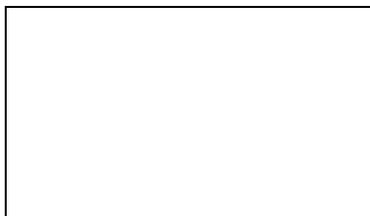
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

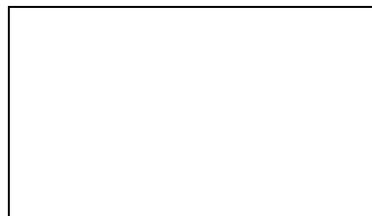
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

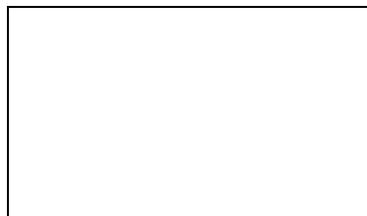




LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras de temporada (no colorante)
Croquetas de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos
a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina (sin colorante)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave (sin colorante) 
Pizza de pavo y queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin colorante/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Macarrones salteados
con atún **DÍA SIN CARNE**
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



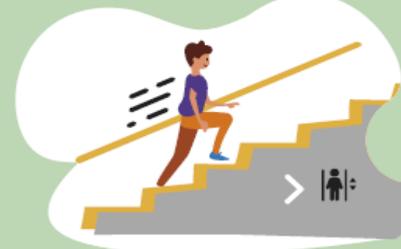
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

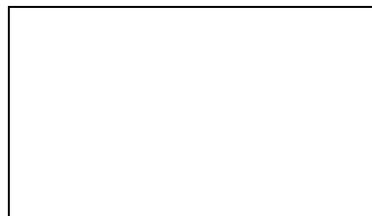
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

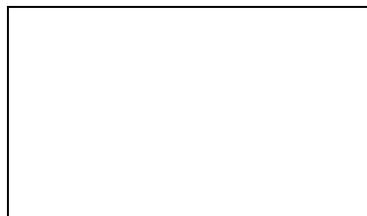




LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Croquetas de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de ave
Pizza de pavo y queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



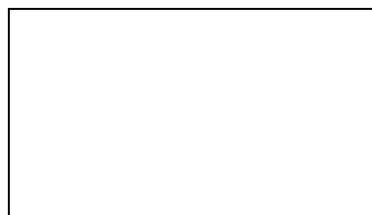
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN ENERO!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



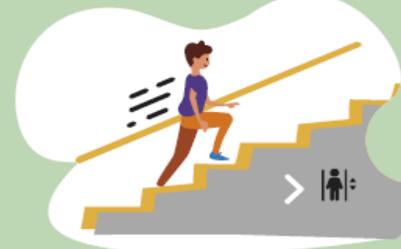
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras de temporada
Croquetas de bacalao
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos
a la napolitana
Merluza asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de verduras 
Pizza margarita
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Macarrones salteados
con atún **DÍA SIN CARNE**
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

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

MARTES 17

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



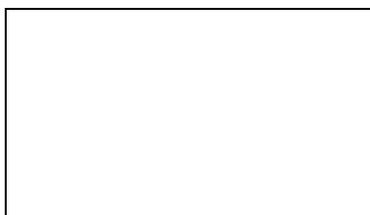
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



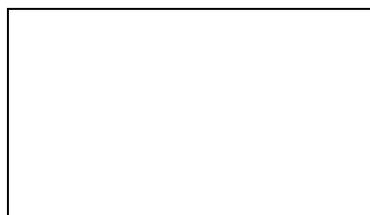
VIERNES 20



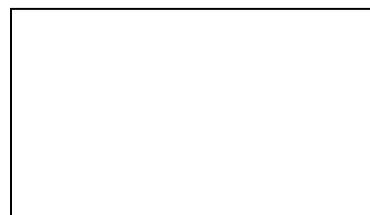
LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

**FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!**

VIERNES 27



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



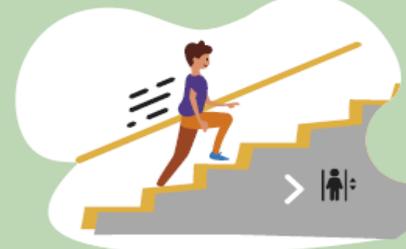
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

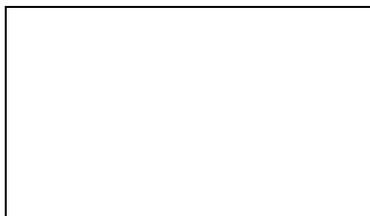
🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

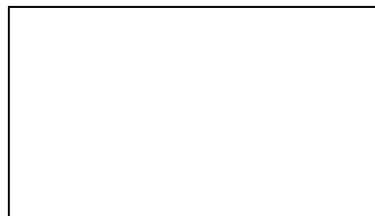
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras de temporada
Asadillo de pimientos
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

Macarrones ecológicos
a la napolitana
Guisantes con zanahoria
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 11

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

JUEVES 12



VIERNES 13

Ensalada variada con queso
Arroz de verduras
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Olleta alicantina
Espinacas salteadas con patata
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de verduras
Panini de verduras
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

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



LUNES 16

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

MARTES 17

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



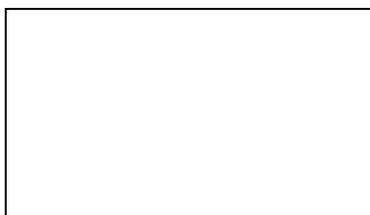
MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19



VIERNES 20



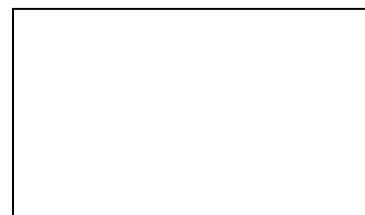
LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!

VIERNES 27



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTICOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



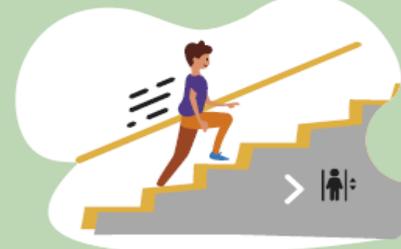
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

