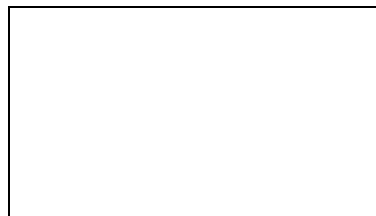




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

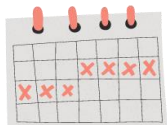


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

Macarrón ECO con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!



Potaje de garbanzos valenciano
Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

VIERNES 17

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

LUNES 20

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



MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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



JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca permitida



LUNES 27

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



MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

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



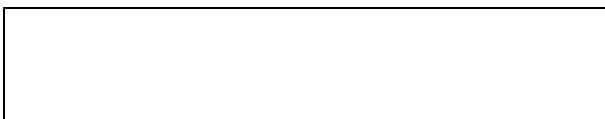
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca permitida



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



Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
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

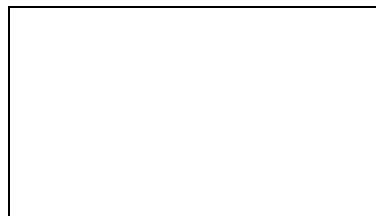
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





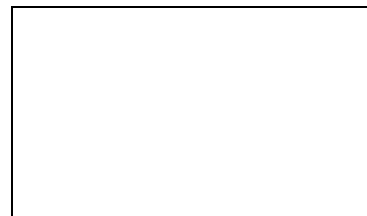
LUNES 6



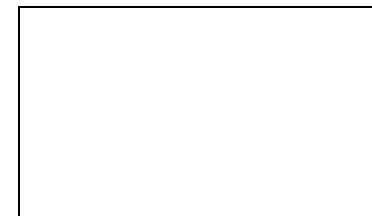
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

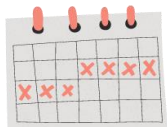


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

Macarrón ECO con verduras (sin zanahoria)
Merluza horneada con guarnición
Ensalada (sin zanahoria)
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!



Potaje de garbanzos valenciano
Merluza asada
Ensalada de olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

Macarrones ECO a la napolitana
Merluza asada al limón
Ensalada de maíz
Fruta fresca permitida

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca permitida



LUNES 27

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

MARTES 28



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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de maíz
Fruta fresca permitida

JUEVES 30

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

VIERNES 31

Macarrones ECO salteados con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Fruta fresca permitida

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



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



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



Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
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:

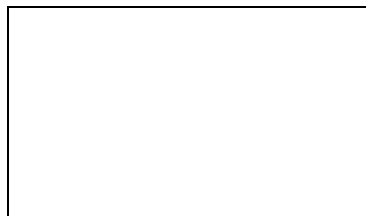




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

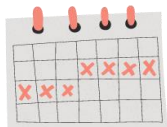


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

Macarrón ECO con verduras (sin tomate)
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada (sin tomate)
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaie de garbanzos valenciano (sin tomate)
Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

DÍAS SIN CARNE
Macarrones ECO en blanco
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de bacalao y coliflor (sin tomate)
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina (sin tomate)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

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

MARTES 28

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

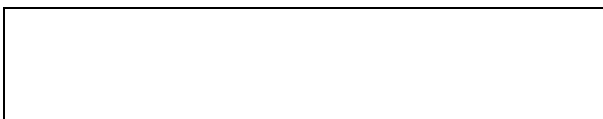
MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

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

VIERNES 31



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

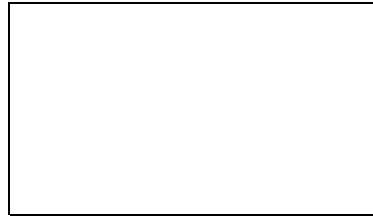
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

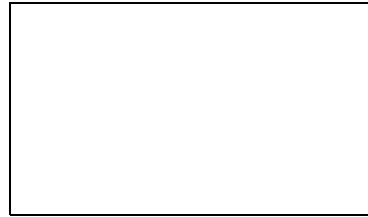




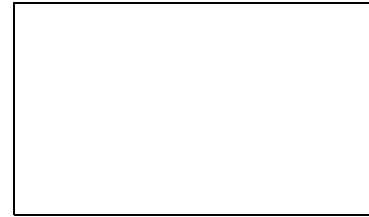
LUNES 6



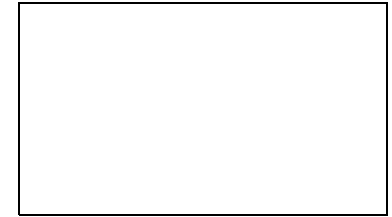
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

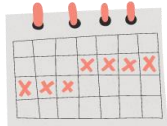


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

Macarrón ECO con verduras (sin tomate procesado)
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaje de garbanzos valenciano
Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

Macarrones ECO en blanco
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de bacalao y coliflor (sin tomate procesado)
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

LUNES 3

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

MARTES 4

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

MIÉRCOLES 5

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

JUEVES 6

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

VIERNES 7



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 6



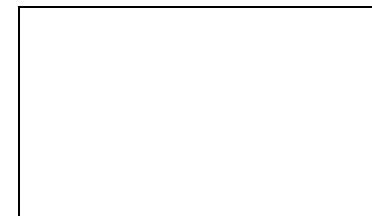
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

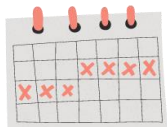


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Potaje de garbanzos valenciano

Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada variada con pollo
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

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



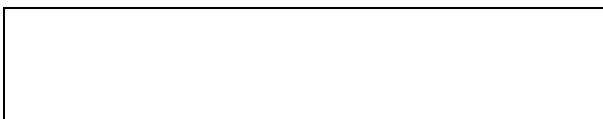
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada



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



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

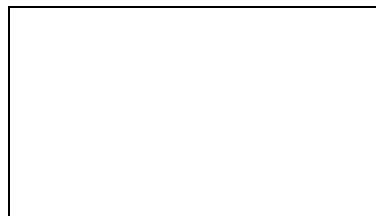
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





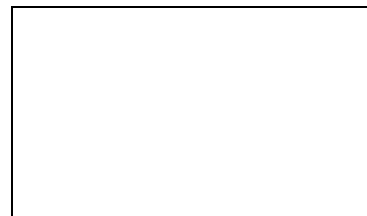
LUNES 6



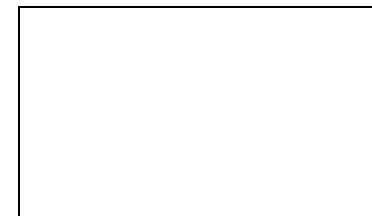
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

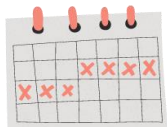


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

Macarrón ECO con verduras
Lomo a la plancha con zanahoria dado salteada
Ensalada
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaje de garbanzos valenciano
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Arroz de verduras
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

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

VIERNES 31

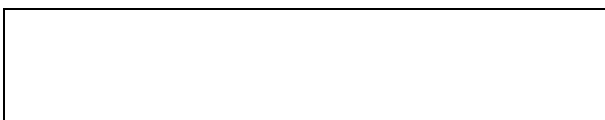
Macarrones ECO con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Sopa con garbanzos
Lomo a la plancha
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:





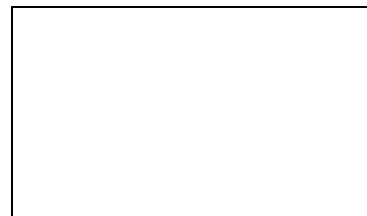
LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

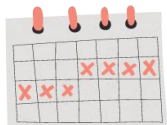


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

Arroz blanco
Tortilla de atún
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Patatas estofadas con verduras

Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada variada con pollo Arroz de coliflor
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Arroz blanco
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

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

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

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

Sopa de fideos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
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:

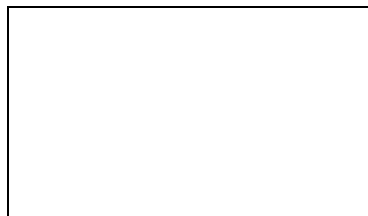




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

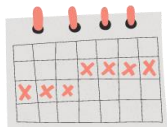


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaje de garbanzos valenciano
Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Ensalada variada con pollo
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

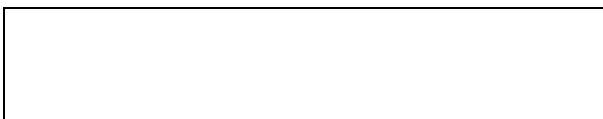
Macarrones ECO salteados con atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
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:





LUNES 6

En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo

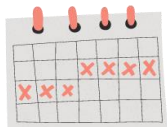
MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaje de garbanzos valenciano
Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

Alubias estofadas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada variada con pollo
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

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

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

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

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
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:





LUNES 6

En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo

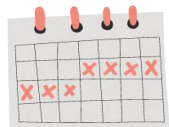
MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaje de garbanzos valenciano
Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

Alubias estofadas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada variada con pollo
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

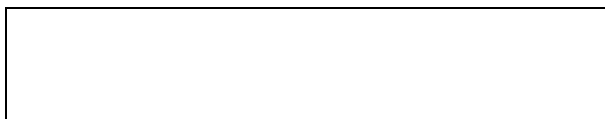
Macarrones ECO salteados con atún
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

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

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

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

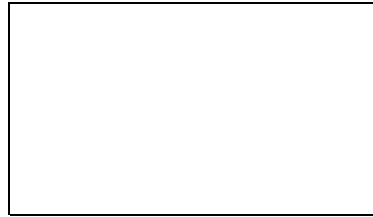
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

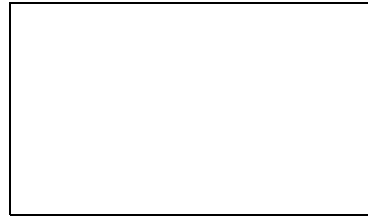




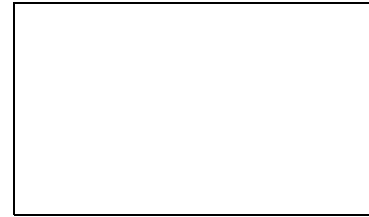
LUNES 6



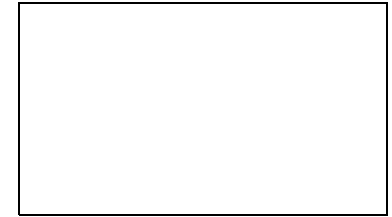
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

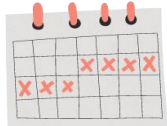


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Potaje de garbanzos valenciano

Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

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



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

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

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

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

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
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:

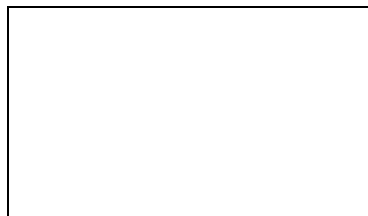




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

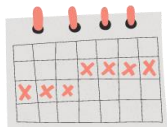


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaje de garbanzos valenciano (sin colorante)
Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada variada con pollo
Arroz de bacalao y coliflor (sin colorante)
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina (sin colorante)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

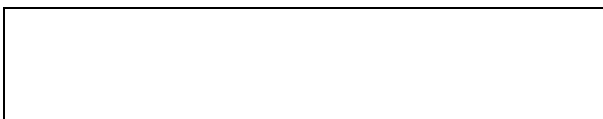
Macarrones ECO salteados con atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Sopa con garbanzos (sin colorante)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur natural/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:





LUNES 6



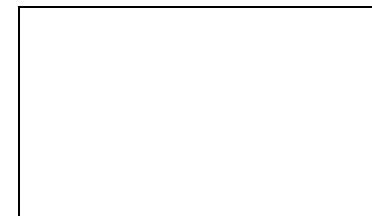
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

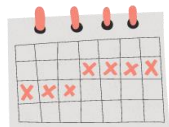


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaje de garbanzos valenciano
Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

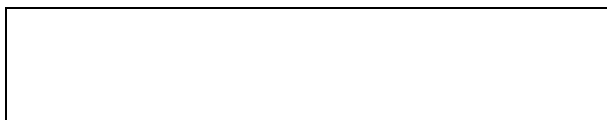
Macarrones ECO salteados con atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
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

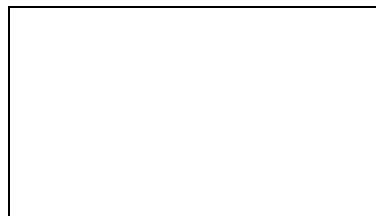
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 6



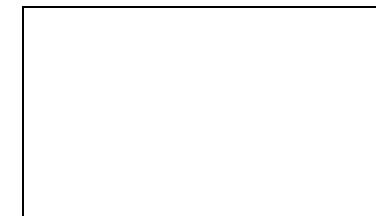
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

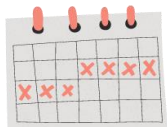


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Potaje de garbanzos valenciano

Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada variada con queso
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Olleta alicantina
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

Sopa de verduras
Pizza margarita
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

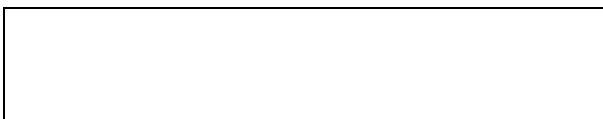
Macarrones ECO salteados con atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
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:





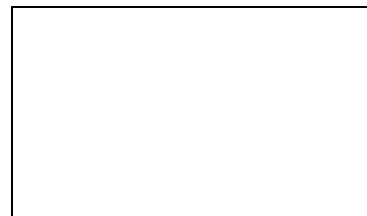
LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

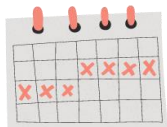


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

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

MARTES 14

Macarrón ECO con verduras
Guisantes con zanahoria
Ensalada
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!



Potaje de garbanzos valenciano

Piperrada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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



MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

Macarrones ECO a la napolitana
Guisantes con zanahoria
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada variada con queso
Arroz de verduras
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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



MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

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



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



MIÉRCOLES 29

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



JUEVES 30

Sopa de verduras con garbanzos
Guisantes con zanahoria
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 31



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

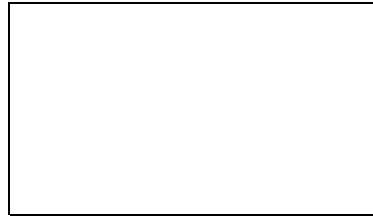
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

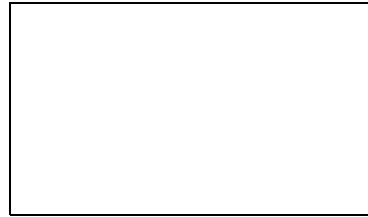




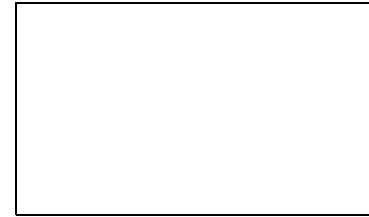
LUNES 6



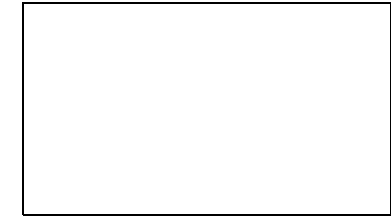
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

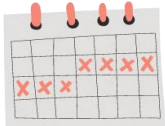


JUEVES 9



VIERNES 10

DÍA FESTIVO



LUNES 13

Legumbres (no lenteja) con arroz
Tortilla de atún
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

Macarrón sin gluten con verduras
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Potaje de garbanzos valenciano

Merluza asada
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Ensalada variada con pollo
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

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

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

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

Sopa de fideos sin gluten con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/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:

