

DILLUNS 2

Macarrons saltats amb verat
Truita amb formatge
Ensalada d'encisam, dacs i carlota
Fruita fresca de temporada

DIMARTS 3

Crema de verdures mediterrànies
Peix a la llima
Ensalada d'encisam, verat i tomaca
Fruita fresca de temporada

DIMECRES 4

Llenties amb verdures
Bunyols de bacallà
Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades
Fruita fresca de temporada

DIJOUS 5

Ensalada mediterrània (encisam, tomaca, carlota, verat i ou de corral)
Arròs amb verdures de proximitat
logurt/Fruita fresca de temporada

DIVENDRES 6

Sopa de verdures amb cigrons
Lluç al forn amb all i julivert
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
Fruita fresca de temporada

DILLUNS 9

Macarrons amb tomaca
Abadejo al forn amb samfaina
Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades
Fruita fresca de temporada

DIMARTS 10

Sopa de verdura amb fideus
Cigrons amb verdura i creïlla
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
Fruita fresca de temporada

DIMECRES 11

Crema de carabassa, creïlla i porro
Peix al forn
Ensalada d'encisam, dacs i carlota
logurt/Fruita fresca de temporada

DIJOUS 12

Fesols amb verdures
Truita de carabasseta
Ensalada d'encisam, verat i tomaca
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES 13

Ensalada amb verat
Arròs amb verdures
Fruita fresca de temporada

DILLUNS 16

Llenties amb verdures
Croquetes de bacallà
Ensalada d'encisam, verat i tomaca
Fruita fresca de temporada

DIMARTS 17

Guisat de creïlles amb bacallà
Truita francesa
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
Fruita fresca de temporada

DIMECRES 18

**MENÚ ESPECIAL
FI DE CURS**

DIJOUS 19

DIVENDRES 20

DILLUNS 23

DIMARTS 21

DIMECRES 25

DIJOUS 26

DIVENDRES 27

DILLUNS 30

Observacions

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:

