

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Macarrons sense gluten saltats amb verat Trita amb formatge Ensalada d'encisam, dacs i carlota Fruita fresca de temporada	Crema de verdures mediterrànies Pollastre rostit a la llima Ensalada d'encisam, verat i tomaca Fruita fresca de temporada	Llegums (no lletilles) amb verdures Peix en el seu suc Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades Fruita fresca de temporada	Ensalada mediterrània (encisam, tomaca, carlota, verat i ou de corral) Arròs amb magra i verdures de proximitat logurt/Fruita fresca de temporada	Sopa amb cigrons (pasta sense gluten) Lluç al forn amb all i julivert Ensalada de cogombre, carlota i encisam Fruita fresca de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Macarrons sense gluten a la carbonara Abadejo al forn amb samfaina Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades Fruita fresca de temporada	Sopa de bullit amb fideus sense gluten Cuit complet Ensalada de cogombre, carlota i encisam Fruita fresca de temporada	Crema de carabassa, creïlla i porro Llom adobat sense gluten Ensalada d'encisam, dacs i carlota logurt/Fruita fresca de temporada	Fesols amb verdures Trita de carabasseta Ensalada d'encisam, verat i tomaca Fruita fresca de temporada	Ensalada amb verat Arròs al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Llegums (no lletilles) amb verdures Filet d'agulla en el seu suc Ensalada d'encisam, verat i tomaca Fruita fresca de temporada	Guisat de creïlles amb bacallà Trita francesa Ensalada de cogombre, carlota i encisam Fruita fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS		
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:

