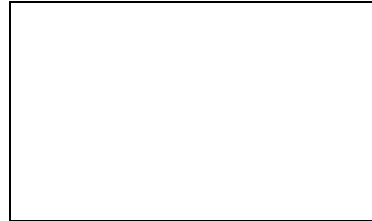
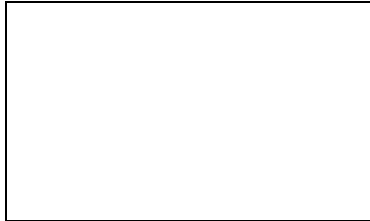


MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



Sopa de ave con fideos sin gluten
Albóndigas sin gluten a la jardinera con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado sin gluten/Fruta fresca de temporada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

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

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

Potaje de garbanzos y verduras
Boquerones a la andaluza sin gluten (maicena)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con arroz
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Ensalada de pasta sin gluten
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Helado sin gluten/Fruta fresca de temporada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Arroz a la cubana con huevo de corral
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Postre casero sin gluten/Fruta fresca de temporada



Legumbres(no lenteja) con verdura
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada



Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



Macarrones sin gluten con tomate
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado sin gluten/Fruta fresca de temporada



LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Hervido valenciano
Albóndigas sin gluten a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo
Fideua sin gluten
Fruta fresca de temporada

Legumbres(no lenteja) con arroz
Limanda en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

Sopa de fideos sin gluten y garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado sin gluten//Fruta fresca de temporada

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

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



Espaguetis sin gluten salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Legumbres(no lenteja) con verdura
Abadejo crujiente casero sin gluten (Maicena)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

Sopa de fideos sin gluten
Fish&Chips sin gluten (maicena)
Ensalada
Helado sin gluten/Fruta



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:

