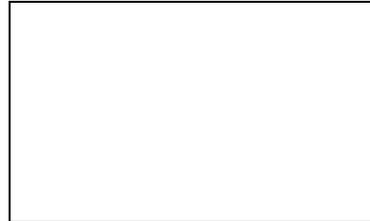
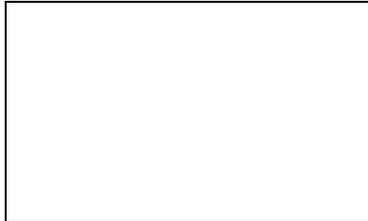


MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



Sopa de ave con fideos
Albóndigas de pescado 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/Fruta fresca de temporada

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

Potaje de garbanzos y verduras
Boquerones a la andaluza
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 ECO con queso, tomate y maíz
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Helado/Fruta fresca de temporada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17



Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Postre casero/Fruta fresca de temporada



Lentejas estofadas
Rabas de calamar
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 ecológicos napolitana
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/Fruta fresca de temporada

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Hervido valenciano
Albóndigas de pescado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

Olleta alicantina
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 con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado/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 verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada

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

Lentejas con verdura
Abadejo crujiente casero
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



JORNADA **BRAVE**
Sopa de fideos
Fish&Chips
Ensalada
Helado/Fruta fresca



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:

