

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



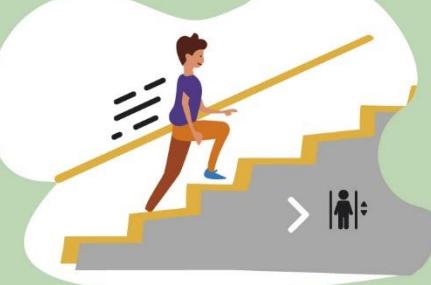
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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...



verdura



pasta/arroz



verdura



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



pasta

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



legumbres



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



AEPNA



Fundación ANAR



LAZTAN

LUNES 02 Crema de verduras Hamburguesa vegetal con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	MARTES 03 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) POSTRE TRADICIONAL: FARTONS Pan	MIÉRCOLES 04 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Nugget de brócoli Fruta de temporada Pan	JUEVES 05 Arroz de verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	VIERNES 06 Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
LUNES 09 Ensalada variada Crema de calabacín Tortilla francesa con cous cous Fruta de temporada Pan	MARTES 10 Arroz a banda Rollito de queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan	JUEVES 12 Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	VIERNES 13 Potaje de garbanzos a la mediterránea PLATO CÚINA E INCLUSIÓ Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan
LUNES 16 Ensalada variada Pasta gratinada Merluza en salsa Fruta de temporada Pan	MARTES 17 Ensalada variada Crema de verduras de temporada Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 18 Arroz con verduras Croquetas de espinacas y ensalada variada Helado Pan		

LUNES 02 Crema de verduras Hamburguesa vegetal con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	MARTES 03 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) POSTRE TRADICIONAL: FARTONS Pan	MIÉRCOLES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	JUEVES 05 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	VIERNES 06 Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
LUNES 09 Ensalada variada Crema de calabacín Tortilla francesa con cous cous Fruta de temporada Pan	MARTES 10 Arroz a banda Rollito de queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan	JUEVES 12 Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	VIERNES 13 PLATO CÚINA E INCLUSIÓN Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan
LUNES 16 Ensalada variada Pasta gratinada Merluza en salsa Fruta de temporada Pan	MARTES 17 Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 18 Paella valenciana Croquetas (NO JAMÓN) y ensalada variada Helado Pan		

LUNES 02 Crema de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan SG	MARTES 03 Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan SG	MIÉRCOLES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncito de pollo en salsa SG con calabacín Fruta de temporada Pan SG	JUEVES 05 Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	VIERNES 06 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG
LUNES 09 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG	MARTES 10 Arroz a banda Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan SG	JUEVES 12 Ensalada de pasta SG Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	VIERNES 13 Potaje de garbanzos a la mediterránea PLATO CÚINA E INCLUSIÓ Coca de calabacín SG y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG
LUNES 16 Ensalada variada Pasta SG con tomate Merluza en salsa Fruta de temporada Pan SG	MARTES 17 Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG	MIÉRCOLES 18 Paella valenciana Tosta SG de jamón serrano y ensalada variada Pan SG	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	

LUNES 02 Crema de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	MARTES 03 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan	MIÉRCOLES 04 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo al horno con verduras Fruta de temporada Pan	JUEVES 05 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	VIERNES 06 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Fruta de temporada Pan
LUNES 09 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con coucous Fruta de temporada Pan	MARTES 10 Arroz a banda Rollito de jamón york sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan	JUEVES 12 Ensalada de pasta sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	VIERNES 13 PLATO CUÑA E INCLUSIÓN Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan
LUNES 16 Ensalada variada Pasta con tomate Merluza en salsa Fruta de temporada Pan	MARTES 17 Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 18 Paella valenciana Tosta de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.</p> <p>* El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p>	

LUNES 02 Crema de verduras Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	MARTES 03 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Pescado sin alérgenos a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) POSTRE TRADICIONAL: FARTONS Pan	MIÉRCOLES 04 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	JUEVES 05 Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	VIERNES 06 Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
LUNES 09 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan	MARTES 10 Arroz a banda Rollito de jamón york y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 11 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan	JUEVES 12 Ensalada de pasta Pescado sin alérgenos al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	VIERNES 13 Potaje de garbanzos a la mediterránea PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan
LUNES 16 Ensalada variada Pasta gratinada Pescado sin alérgenos en salsa Fruta de temporada Pan	MARTES 17 Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 18 Paella valenciana Tosta de jamón y ensalada variada Helado Pan	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	

LUNES 02 Crema de verduras San jacobio con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	MARTES 03 Ensalada variada Macarrones ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) POSTRE TRADICIONAL: FARTONS Pan	MIERCOLES 04 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	JUEVES 05 Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	VIERNES 06 Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
LUNES 09 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con coucous Fruta de temporada Pan	MARTES 10 Arroz a banda Rollito de jamón york y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	MIERCOLES 11 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan	JUEVES 12 Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	VIERNES 13 Potaje de garbanzos a la mediterránea PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan
LUNES 16 Ensalada variada Pasta gratinada Merluza en salsa Fruta de temporada Pan	MARTES 17 Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	MIERCOLES 18 Paella valenciana Croquetas y ensalada variada Helado Pan	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.</p> <p>*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	