


LUNES 8

Arroz a la cubana con huevo
 Salchichas frescas de ave
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
 Fruta fresca de temporada


MARTES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
 Calamares a la romana
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
 Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 10

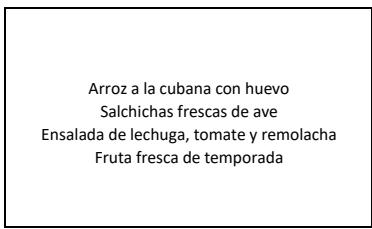
Crema de zanahoria
 Pollo al horno con hierbas provenzales
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Yogur/Fruta fresca de temporada


JUEVES 11

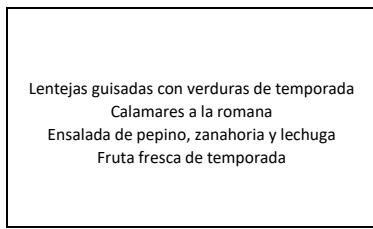
Espaguetis ecológicos a la napolitana
 Abadejo asado al limón
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca de temporada


VIERNES 12

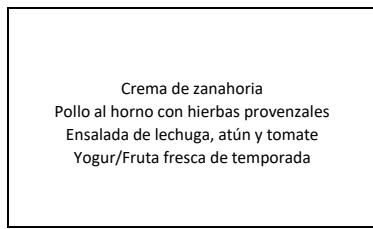
Alubias marineras
 Huevos rotos
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
 Fruta fresca de temporada


LUNES 15

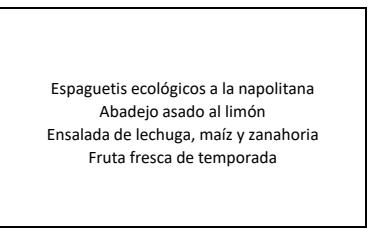
Hervido de judías verdes con patata
 Albóndigas de pescado
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
 Yogur/Fruta fresca de temporada


MARTES 16

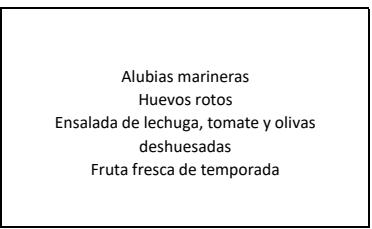
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
 Arroz de pescado y marisco
 Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 17

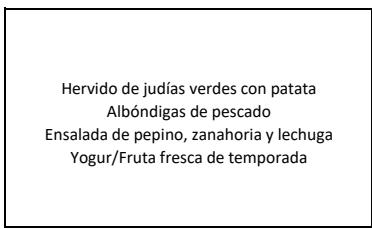
Garbanzos estofados
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Fruta fresca de temporada


JUEVES 18

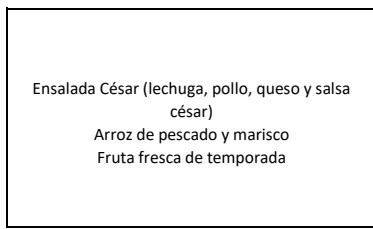
Sopa de pescado
 Panini de atún
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
 Fruta fresca de temporada


VIERNES 19

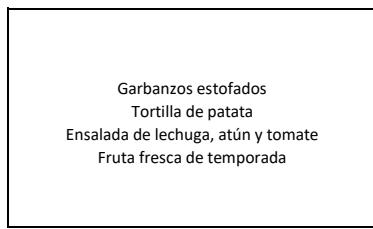
Olleta alicantina
 Rape en salsa
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca de temporada


LUNES 22

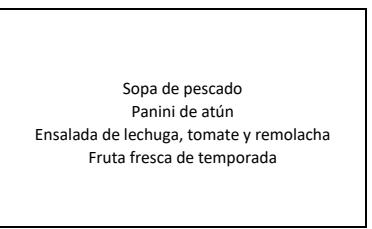
Macarrones salteados con caballa
 Tortilla con queso
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca de temporada


MARTES 23

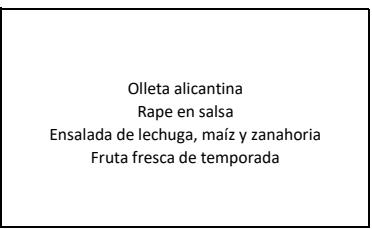
Crema de verduras mediterráneas
 Pollo asado al limón
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 24

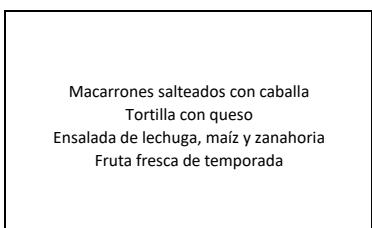
Lentejas con verduras
 Buñuelos de bacalao
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
 Fruta fresca de temporada


JUEVES 25

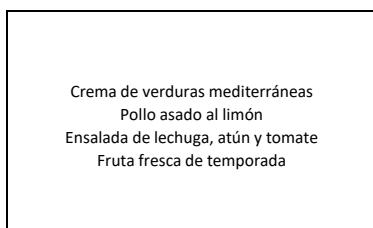
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
 Arroz con verduras de proximidad
 Yogur/Fruta fresca de temporada


VIERNES 26

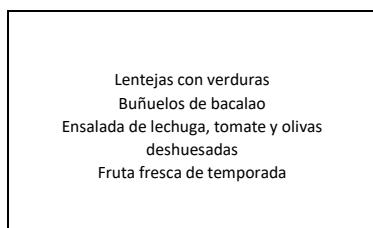
Sopa con garbanzos
 Merluza al horno con ajo y perejil
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
 Fruta fresca de temporada


LUNES 29

Arroz con zanahoria y guisantes
 Bacaladilla crujiente casera
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
 Fruta fresca de temporada


MARTES 30

Habichuelas estofadas con verduras
 Tortilla de calabacín
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Fruta fresca de temporada


VIERNES 30


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...

SEGUNDOS PLATOS

- Si en el cole he comido como segundo... Para cenar puedo comer como segundo...

POSTRE

-

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

