



LUNES 8



Arroz a la cubana con huevo
 Queso en lonchas
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
 Fruta fresca de temporada

MARTES 9



Lentejas guisadas con verduras de temporada
 Aros de cebolla
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
 Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 10

Crema de zanahoria
 Menestra de verduras salteadas con garbanzos
 Ensalada de lechuga y tomate
 Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 11



Espaguetis ecológicos a la napolitana
 Guisantes con zanahoria
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca de temporada

VIERNES 12



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

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

Hervido de judías verdes con patata
 Champiñones salteados con ajo y perejil
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
 Yogur/Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
 Arroz de verduras
 Fruta fresca de temporada

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

Sopa de hortalizas
 Panini de verduras
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
 Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

Olleta alicantina
 Samfaina
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca de temporada

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

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

Crema de verduras mediterráneas
 Menestra de verduras salteadas con garbanzos
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca de temporada

Lentejas con verduras
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
 Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con espárragos
 Arroz con verduras de proximidad
 Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 26

Sopa de verduras con garbanzos
 Espinacas salteadas con patata
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
 Fruta fresca de temporada

LUNES 29

MARTES 30

Arroz con zanahoria y guisantes
 Queso fresco
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
 Fruta fresca de temporada

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



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 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... >  Para cenar puedo comer como primero...
- >  verdura  pasta/arroz
- >  pasta/arroz  verdura
- >  legumbres  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:

-      
-      