



LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10



JUEVES 11



VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

Ensalada variada con queso
Arroz de verduras
Fruta fresca de temporada

MARTES 23

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

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

LUNES 29

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

MARTES 30

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

MIÉRCOLES 31

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

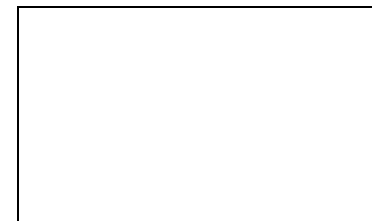
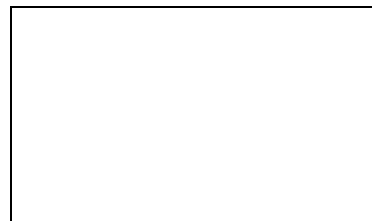
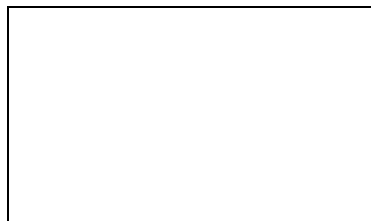
JUEVES 1

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

VIERNES 2

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 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:

