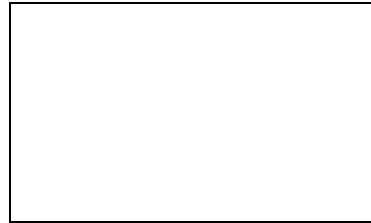
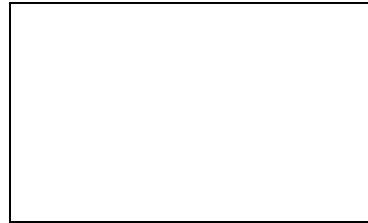


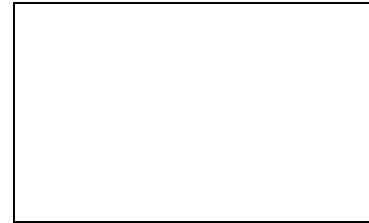
LUNES 2



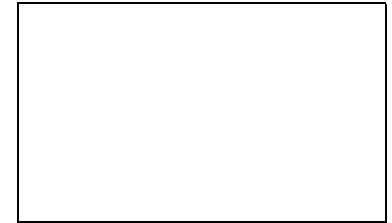
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5




VIERNES 6

Arroz a la cubana con huevo  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

Lentejas guisadas con  
verduras de temporada  
Calamares a la romana  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**MACEDONIA FRUTI-TOD@S**




MARTES 10

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

MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos  
a la napolitana  
Abadejo asado al limón  
**Buffet de ensalada**  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

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


MARTES 17

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


MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

Olleta alicantina   
Rape en salsa **CUMPLEAÑOS**  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de  
temporada

VIERNES 20

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

LUNES 16


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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

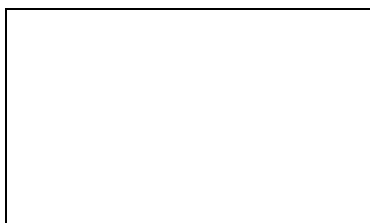
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate,  
zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada



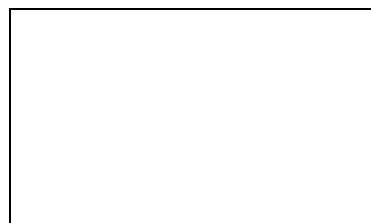
JUEVES 19



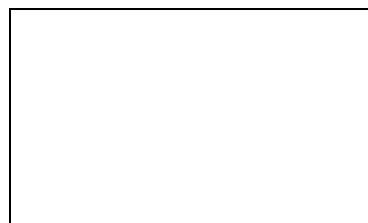
VIERNES 20



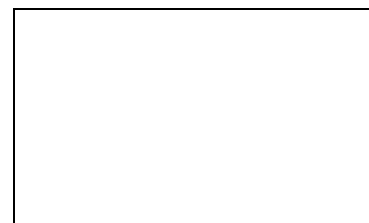
LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

**FELICES FIESTAS Y  
PRÓSPERO AÑO 2025  
¡NOS VEMOS EN  
ENERO!**

VIERNES 27

**Observaciones**  
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

