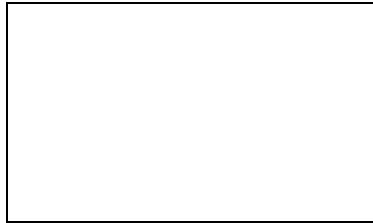
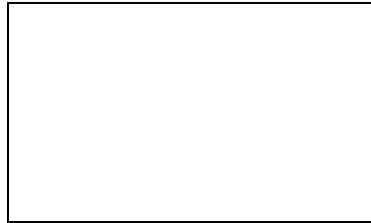


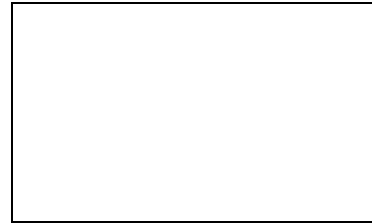
LUNES 2



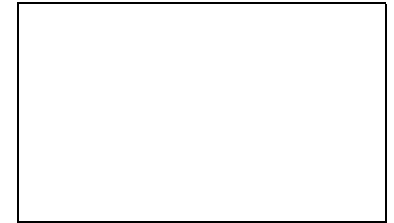
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5




VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
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 sin huevo a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12



VIERNES 13

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada


MARTES 17

Garbanzos estofados
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18


Sopa de pescado con fideos sin huevo
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Olleta alicantina 
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre sin huevo/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Pasta sin huevo salteada con caballa
Pechuga de pollo a la plancha
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
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

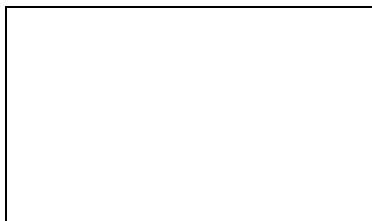
Ensalada variada con espárragos
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada



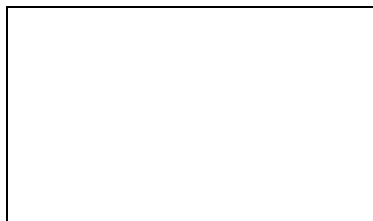
JUEVES 19



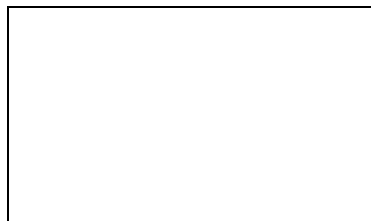
VIERNES 20



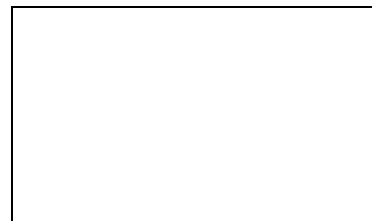
LUNES 23



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

Entidades colaboradoras:

