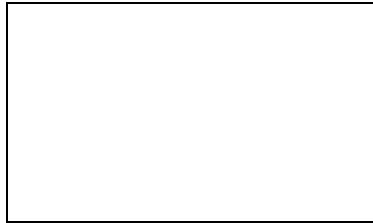
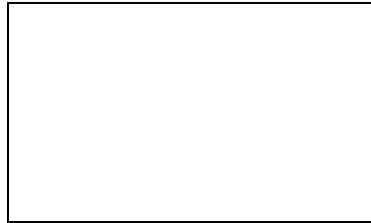


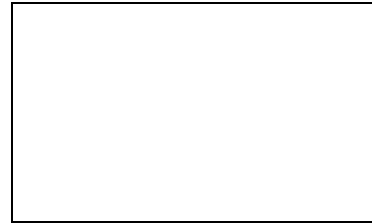
LUNES 2



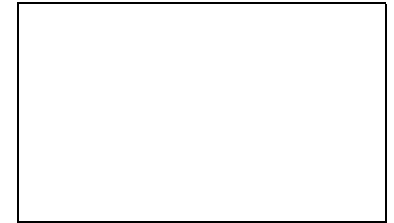
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5




VIERNES 6

Arroz con tomate  
Asadillo de pimientos con judías verdes  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Aros de cebolla  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**MACEDONIA FRUTI-TOD@S**



MARTES 10

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

MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos a la napolitana  
Guisantes con zanahoria  
**Buffet de ensalada**  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

Ensalada variada con espárragos y frutos secos  
Arroz de verduras  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17


Garbanzos estofados  
Calabaza salteada con puerro  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

Sopa de verduras con quinoa  
Panini de verduras sin queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

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



VIERNES 20

Macarrones con tomate y soja texturizada  
Escalibada  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 16


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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

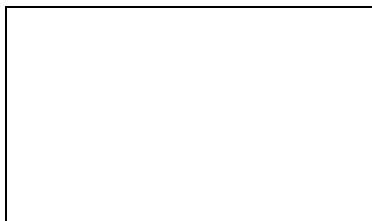
Ensalada variada con espárragos y frutos secos  
Arroz con verduras de proximidad  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada



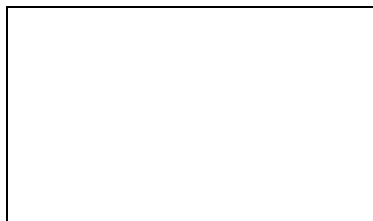
JUEVES 19



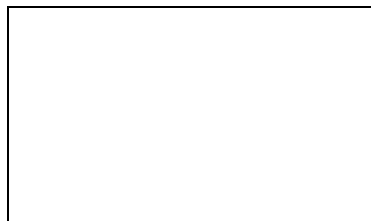
VIERNES 20



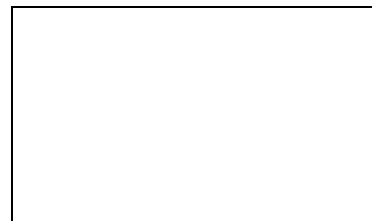
LUNES 23



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:

