



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 4

**Comprobar etiquetado exento de semillas*

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7


DÍA FESTIVO



VIERNES 8

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

LUNES 11



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

MARTES 12

Lentejas a la riojana
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, caballa y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada

JUEVES 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 15

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada


LUNES 18

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

MARTES 19

Macarrones a la carbonara
Abadejo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20




Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

COMPROBAR TRAZAS VIERNES 22

Tallarines salta-salta




Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 26



Arroz tres delicias
Bacaladilla en salsa verde
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 28


SUPER MARIO BROS




1º plato: sopa Luigi
2º plato: pizza Mario
Postre: profiteroles Yoshi

VIERNES 29


Lentejas con arroz integral
Tortilla de caballa
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada




Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada



Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada



Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa con patatas
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada



Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cumpleaños (comprobar trazas semillas)/Fruta fresca de temporada

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
>	>
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

