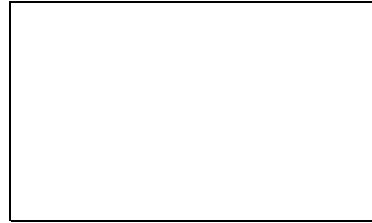
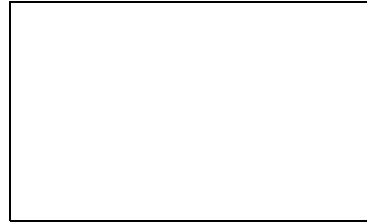


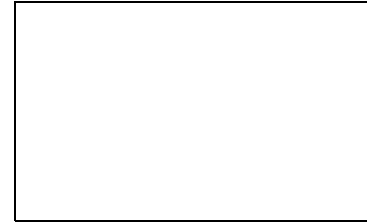
LUNES 2



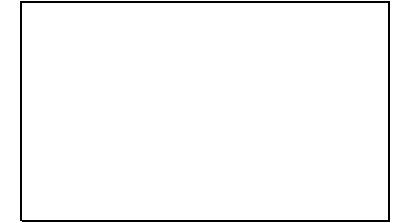
MARTES 3



MIÉRCOLES 4




JUEVES 5



VIERNES 6

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



LUNES 9

Arroz a la cubana con huevo  
Salchichas frescas  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, caballa 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

**DÍA FESTIVO**



VIERNES 13

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas 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, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18


Sopa de pescado  
Pizza de jamón york y queso  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Olleta alicantina   
Bacaladilla CUMPLEAÑOS  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
**Cumpleaños (postre sin frutos secos)/Fruta fresca de temporada**

VIERNES 20

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



LUNES 16


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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

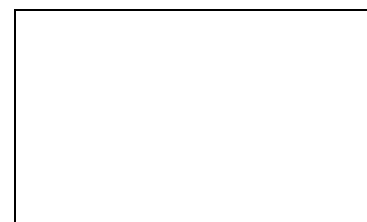
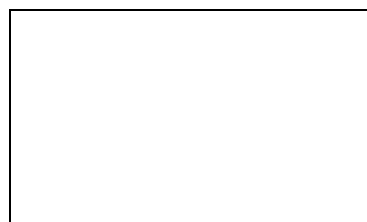
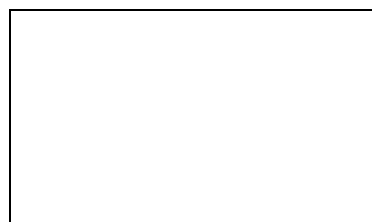
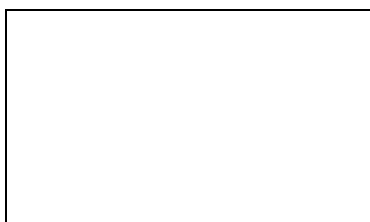


JUEVES 19



**NAVIDAD**

VIERNES 20



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



# 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:

