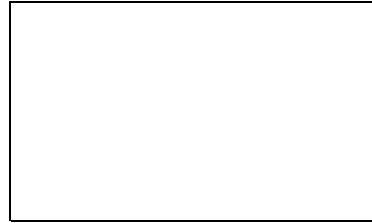
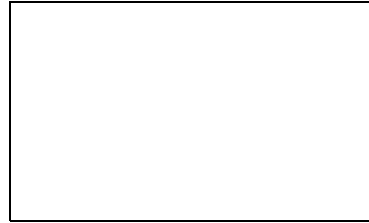


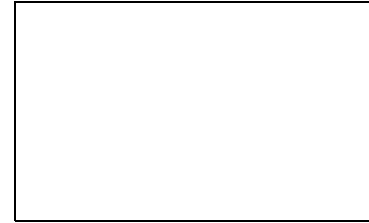
LUNES 2



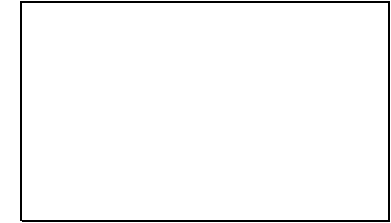
MARTES 3



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
Pechuga plancha
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 de soja/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
Pechuga plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

Ensalada variada con pollo
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
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

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

VIERNES 20

Macarrones salteados con caballa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur de soja/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 con verduras
Pescado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

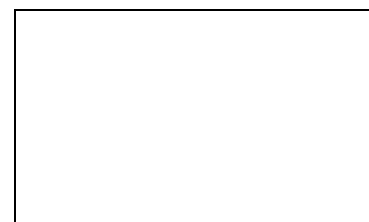
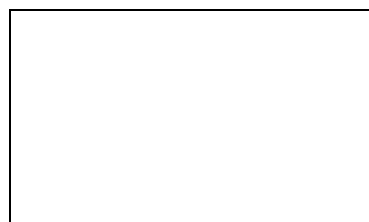
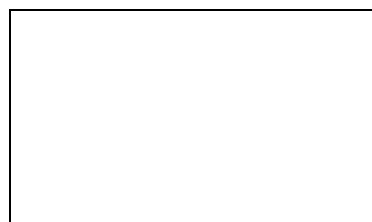
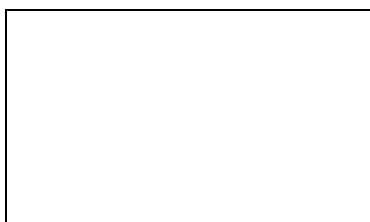
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, caballa y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada



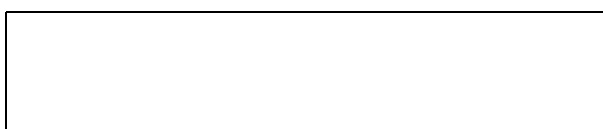
JUEVES 19



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

Entidades colaboradoras:

