

*Comprobar etiquetado exento de semillas

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 (comprobar trazas de semillas)/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

Entidades colaboradoras:

