



LUNES 6

*Comprobar etiquetado exento de semillas

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10



LUNES 13

Lentejas con arroz integral
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Potaje de garbanzos valenciano
Tortilla de caballa
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Postre casero (comprobar trazas de semillas)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 21

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

Macarrones ECO a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 23

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de bacalao y coliflor
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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

LUNES 3

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

MARTES 4

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

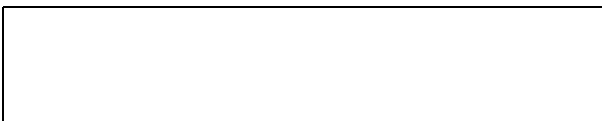
MIÉRCOLES 5

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

JUEVES 6

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cumpleaños (comprobar trazas de semillas)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 7



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:

