

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, caballa y huevo de corral) Arroz con verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabaza, patata y puerro Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada	Habichuelas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada	Macarrones con tomate Abadejo al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con fideos Garbanzos, pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con verduras Fruta fresca de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con verduras Filete de ave en su jugo Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Sopa de ave Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada Helado		
LUNES 23	MARTES 21	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30				

Observaciones

CrEa tu Rutina Saludable En FamiliA

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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 PUEDES,
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  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:

-    
-    
- 