

LUNES 2
Macarrones salteados con caballa Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada

MARTES 3
Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 4
Lentejas con verduras Pescado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada

JUEVES 5
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, caballa y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur soja/Fruta fresca de temporada

VIERNES 6
Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

LUNES 9
Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur soja/Fruta fresca de temporada

MARTES 10
Habichuelas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11
Macarrones con tomate Abadejo al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada

JUEVES 12
Sopa de ave con fideos Garbanzos, pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

VIERNES 13
Ensalada con caballa Arroz con verduras Fruta fresca de temporada

LUNES 16
Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada

MARTES 17
Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18
<b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b>  Sopa de ave Pechuga de pollo con patatas Ensalada Helado sin lactosa

JUEVES 19

VIERNES 20

LUNES 23

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

LUNES 30

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

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 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...

### SEGUNDOS PLATOS

- Si en el cole he comido como segundo... Para cenar puedo comer como segundo...

### POSTRE

- 

**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

