



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 1

VIERNES 2

FESTIVO

FESTIVO

JUEVES 8

VIERNES 9

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Buffet de fruta



Arroz tres delicias
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16



Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral
Tortilla de caballa
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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



Potaje de garbanzos
Nuggets de pescado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

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



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

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

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

¡ARRIBA LA CUCHARA!



Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Cumpleaños (postre sin frutos secos)/Fruta

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30

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

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



Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



JORNADA ¡A JUGAR!
Sopa de letras
Pechuga empanada con patatas
Helado sin frutos secos



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...
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:

