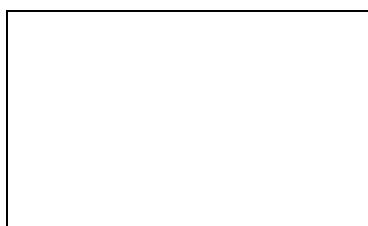
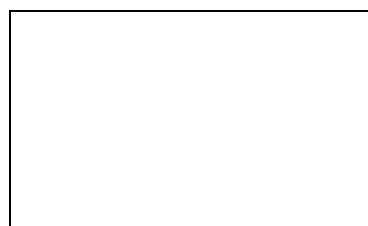

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

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

LUNES 12

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

MARTES 13

Arroz con zanahoria y guisantes Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
--

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

Ensalada variada con pollo Fideua marinera Yogur soja/Fruta fresca de temporada

VIERNES 16

 Ensalada de pasta sin queso Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada
--

LUNES 19

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

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

 Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, caballa y tomate Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

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

VIERNES 23

 Arroz a la cubana con huevo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Lentejas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29

 Sopa de ave con fideos Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Cumpleaños (postre sin lactosa)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 30

 Hervido de judías verdes con patata Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
--



Ensalada variada con pollo 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 de pollo a la plancha con patatas
Postre sin lactosa

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:

