



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

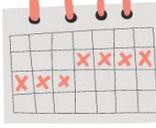
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

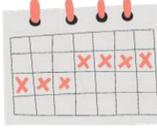
JUEVES 7

**DÍA FESTIVO**



VIERNES 8

**DÍA FESTIVO**



LUNES 11

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas a la riojana  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g

MARTES 12

2 5 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada  
598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 13

4

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

JUEVES 14

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

VIERNES 15

3 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

LUNES 18

1 2 3 4 9 14

Arroz tres delicias  
Bacaladilla crujiente casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

MARTES 19

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Lomo adobado  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur/Fruta fresca de temporada  
429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 20

1 2 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

JUEVES 21

1 2 4 5 9 11 14

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)  
Fideua marinera  
Fruta fresca de temporada  
583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

VIERNES 22

1 2 3 4 9 11 14

**Tallarines salta-salta**  
Abadejo al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada  
686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g

LUNES 25

3 4 14

Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

MARTES 26

2 4 9 14

**DÍA DEL NIÑO**

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Fruta fresca de temporada  
533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 27

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g

JUEVES 28

**SUPER MARIO BROS**

1º plato: sopa Luigi  
2º plato: pizza Mario  
Postre: gelatina Peach

VIERNES 29

1 2 3 4 14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada  
516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

LUNES 4

1 3 4 14

**DÍA SIN CARNE**

Lentejas con arroz integral  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g

MARTES 5

1 2 3 4 9 14

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 6

1 2 9 11 12 14

**DÍA DEL MAESTRO**

Sopa minestrone  
Pollo en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada  
553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

JUEVES 7

1 3 4 14

**CUMPLEAÑOS**

Potaje de garbanzos  
Rabas  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada  
579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

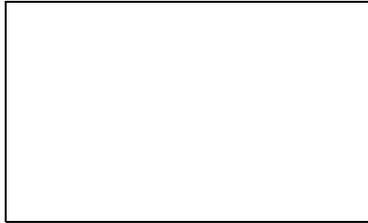
VIERNES 8

**Observaciones**

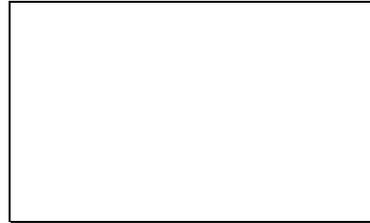
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingerida. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

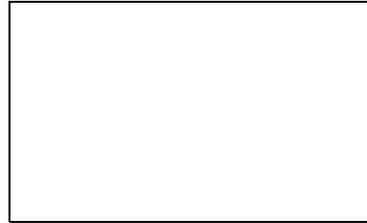
- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



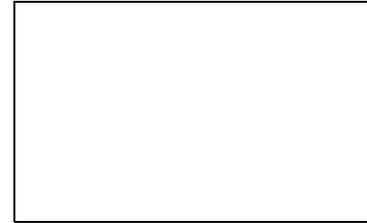
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11

Lentejas con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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



JUEVES 14

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

VIERNES 15

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Arroz con zanahoria y guisantes  
Bacaladilla crujiente casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

Sopa de ave con fideos  
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta con tomate  
Abadejo al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con caballa  
Arroz con verduras  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



VIERNES 29

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

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



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



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



Potaje de garbanzos  
Calamar plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Cumpleaños (postre sin leche o derivados)/Fruta fresca de temporada






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

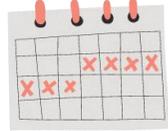
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

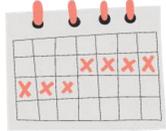
JUEVES 7

**DÍA FESTIVO**



VIERNES 8

**DÍA FESTIVO**



LUNES 11

Lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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



JUEVES 14

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

VIERNES 15

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Arroz con zanahoria y guisantes  
Bacaladilla crujiente casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

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



JUEVES 21

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

VIERNES 22

**Tallarines salta-salta**  
Abadejo al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con caballa  
Arroz con verduras  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

Lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 28

**SUPER MARIO BROS**

1º plato: sopa Luigi  
2º plato: pizza Mario (atún)  
Postre: gelatina Peach



VIERNES 29

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

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



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



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



Potaje de garbanzos  
Rabas  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada





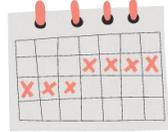
Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 4

MARTES 5

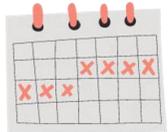
MIÉRCOLES 6

JUEVES 7



**DÍA FESTIVO**

VIERNES 8



**DÍA FESTIVO**

LUNES 11

Lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

Crema de verduras mediterráneas  
Pescado asado al limón  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 14

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

VIERNES 15

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Arroz con zanahoria y guisantes  
Bacaladilla crujiente casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa de verduras con fideos  
Garbanzos con verdura y patata  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 21

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

VIERNES 22

Tallarines salta-salta  
Abadejo al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con caballa  
Arroz con verduras  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

Lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 28



**SUPER MARIO BROS**

1º plato: sopa Luigi (verdura)  
2º plato: pizza Mario (atún)  
Postre: gelatina Peach

VIERNES 29

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

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



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



Sopa de verduras  
Pescado en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada



Potaje de garbanzos  
Rabas  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



No se darán frutas (sólo melocotón), tomate y legumbres

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7



VIERNES 8



LUNES 11

Patatas estofadas con verduras (sin tomate)  
Pescado al horno  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 12

Ensalada variada con huevo  
Arroz con magra y verduras de proximidad (sin tomate)  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 13

Crema de verduras (no judía verde/Haba y guisante)  
Pollo asado al limón  
Ensalada de atún  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 14

Sopa de fideos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 15

Patatas estofadas con verduras (no judía verde/Haba y guisante)  
Tortilla francesa  
Ensalada de atún  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 18

Arroz con zanahoria  
Bacaladilla al horno  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro  
Lomo fresco  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 20

Sopa de ave con fideos  
Pollo al horno con patatas  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 21

Pasta en blanco  
Pescado en su jugo  
Ensalada  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 22

Tallarines salta-salta en blanco  
Abadejo al horno con verduras asadas  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 25

Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 26

Ensalada con caballa  
Arroz con verduras  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 27

Patatas estofadas con verduras (no judía verde/Haba y guisante)  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de atún  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 28



VIERNES 29

Ensalada de pasta ECO (Sin queso)  
Merluza horneada con zanahoria dado saltada  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

Arroz blanco  
Tortilla de atún  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Yogur sin lactosa o fruta permitida



Crema de calabacín y puerro  
Pechuga de pavo al horno con patatas  
Ensalada de atún  
Yogur sin lactosa o fruta permitida



Sopa de verduras  
Pollo asado  
Ensalada de maíz  
Yogur sin lactosa o fruta permitida



Patatas al vapor con aceite de oliva  
Calamar plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur sin lactosa o fruta permitida





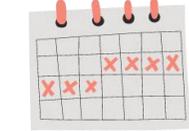
Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 4

MARTES 5

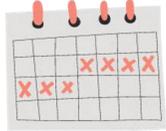
MIÉRCOLES 6

JUEVES 7



**DÍA FESTIVO**

VIERNES 8



**DÍA FESTIVO**

LUNES 11

Legumbres (no lenteja) con verdura  
Pescado en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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



JUEVES 14

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

VIERNES 15

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Arroz con zanahoria y guisantes  
Bacaladilla crujiente casera sin gluten (maicena)  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

Crema de calabaza, patata y puerro  
Lomo adobado sin gluten  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Cocido (garbanzos, patata, verdura y pollo)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 21

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

VIERNES 22

**Tallarines sin gluten salta-salta**  
Abadejo al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 25

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

MARTES 26

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 27

Legumbres (no lenteja) con verdura  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 28



Sopa Luigi sin gluten  
Pizza Mario sin gluten  
Postre sin gluten

VIERNES 29

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

Legumbres (no lenteja) con arroz  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa sin gluten con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada



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



Potaje de garbanzos  
Calamar rebozado (maicena)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de temporada**




# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

