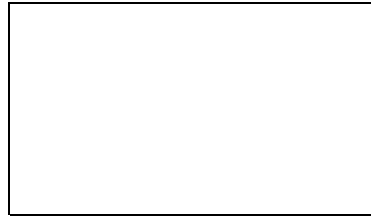
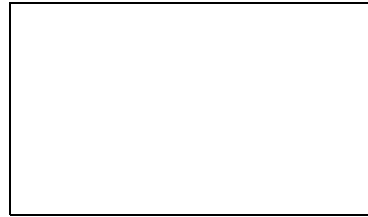




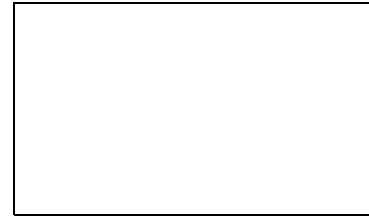
LUNES 6



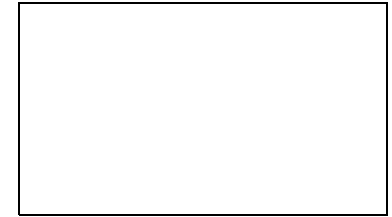
MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



VIERNES 10



LUNES 13

1 2 3 4 14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Calamares a la romana  
Fruta fresca de temporada

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

MARTES 14

1 3 4 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**

Potaie de garbanzos valenciano

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

1 3 4 14

Lentejas con arroz integral  
Bacaladilla en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
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 17

1 2 3 9 14

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

709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g

LUNES 20

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

MARTES 21

2 4

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

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 22

1 4 14

**DÍAS SIN CARNE**

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

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

JUEVES 23

3 5 14

Alubias marineras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

VIERNES 24

1 2 3 4 5 6 9 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**

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

575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

LUNES 27

1 2 3 9 14

**DÍA DEL ABRAZO**

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

637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

MARTES 28

3 4

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

674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 29

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de ave  
Pizza margarita  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g

JUEVES 30

4 14

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

619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g

VIERNES 31

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones ECO salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g

LUNES 3

4

**Día de la Educación Ambiental**

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

MARTES 4

2 3 4 14

**por la PAZ**

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 5

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas a la riojana  
Buñuelos 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

JUEVES 6

1 4 9 11 12 14

**CUMPLEAÑOS**

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Tarta de cumpleaños/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 7

**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

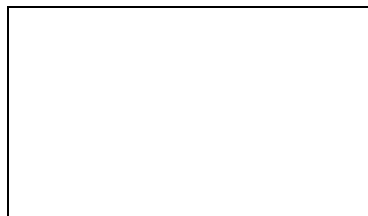
- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO



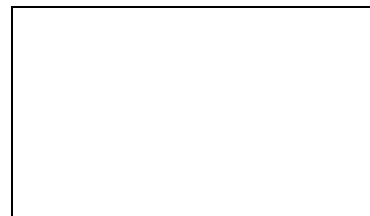
LUNES 6



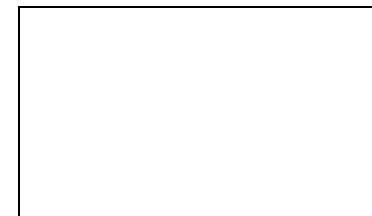
MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



VIERNES 10



LUNES 13

Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz  
Anillas de calamar encebollado  
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Potaie de garbanzos valenciano  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

Lentejas con arroz integral  
Bacaladilla en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

Alubias marineras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Ensalada variada con pollo  
Arroz de bacalao y coliflor  
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Sopa de ave  
Panini de atún (sin queso)  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

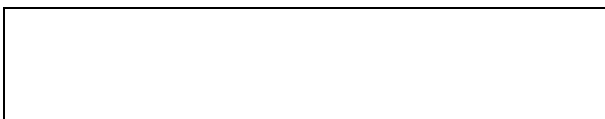
Macarrones ECO salteados con caballa  
Tortilla  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

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

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

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

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

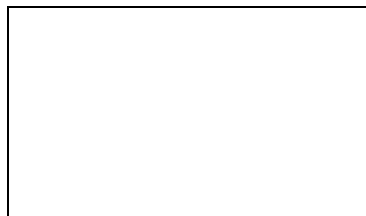




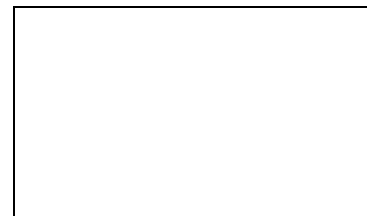
LUNES 6



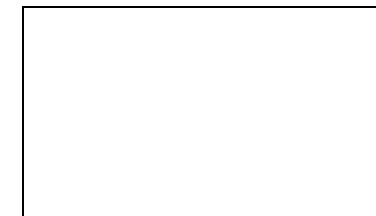
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

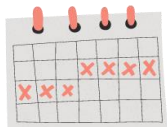


JUEVES 9



VIERNES 10

**DÍA FESTIVO**



LUNES 13

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Calamares a la romana  
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Potaie de garbanzos valenciano  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

Lentejas con arroz integral  
Bacaladilla en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

Alubias marineras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Sopa de ave  
Pizza margarita  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

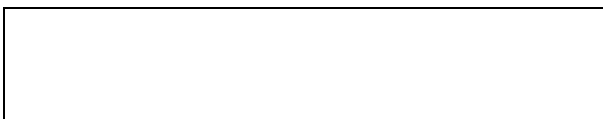
Macarrones ECO salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

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

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

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

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





LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

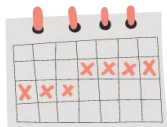


JUEVES 9



VIERNES 10

**DÍA FESTIVO**



LUNES 13

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Calamares a la romana  
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Potaie de garbanzos valenciano  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

Lentejas con arroz integral  
Bacaladilla en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

Arroz a la cubana con huevo  
Queso en lonchas  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 20

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 21

Crema de zanahoria  
Rustidera de pescado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

Alubias marineras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**

Ensalada variada con queso  
Arroz de bacalao y coliflor  
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Sopa de verduras  
Pizza margarita  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

Macarrones ECO salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

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

MARTES 28

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

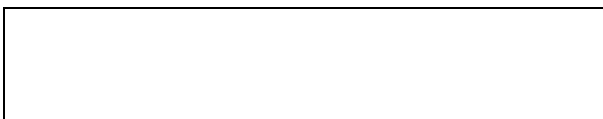
MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

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

VIERNES 31





LUNES 6

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

MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



VIERNES 10



LUNES 13

Ensalada de pasta ECO (sin tomate)  
Anillas de calamar encebollado  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Patatas estofadas con verduras  
Tortilla de atún  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

Arroz blanco  
Bacaladilla en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 17

Arroz blanco con huevo  
Pechuga de pavo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 20

Patatas guisadas con verduras de temporada  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 21

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de atún  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 22

Macarrones ECO en blanco  
Abadejo asado al limón  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 23

Sopa de fideos  
Tortilla de patatas  
Ensalada de olivas deshuesadas  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 24

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Ensalada variada con pollo (sin tomate)  
Arroz de bacalao y coliflor (sin tomate)  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 27

Hervido (sin judía verde, guisante, haba)  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 28

Sopa de fideos  
Tortilla de patata  
Ensalada de atún  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 29

Sopa de ave  
Panini de atún (sin queso y sin tomate)  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 30

Arroz blanco  
Rape en salsa (sin tomate)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 31

Macarrones ECO salteados con caballa (sin tomate)  
Tortilla  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 3

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de atún  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 4

Ensalada (lechuga, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magra y verduras de proximidad (sin tomate)  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 5

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

JUEVES 6

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

VIERNES 7





LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

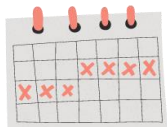


JUEVES 9



VIERNES 10

**DÍA FESTIVO**



LUNES 13

Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz  
Anillas de calamar encebollado  
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Potaie de garbanzos valenciano  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

Legumbres (no lenteja) con arroz  
Bacaladilla en tempura sin gluten (maicena)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

Macarrones sin gluten a la napolitana  
Abadejo asado al limón  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 23

Alubias marineras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Ensalada variada con pollo y queso  
Arroz de bacalao y coliflor  
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Sopa de ave (pasta sin gluten)  
Pizza sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

Legumbres (no lenteja) con arroz  
Rape en salsa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

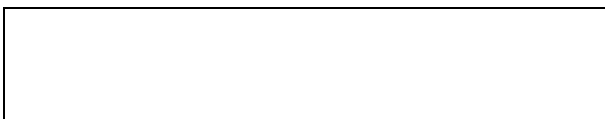
Macarrones sin gluten salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

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

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

Legumbres (no lenteja) con verdura  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Sopa de fideos sin gluten y garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada





# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

