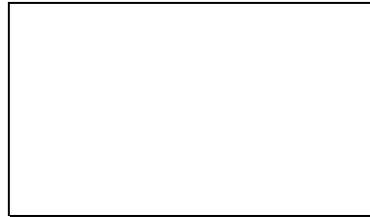
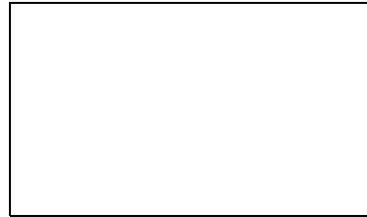




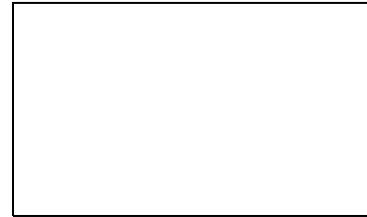
LUNES 6



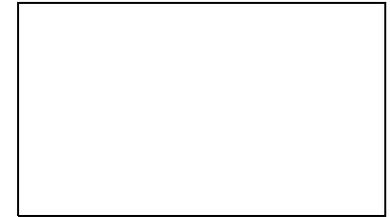
MARTES 7



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

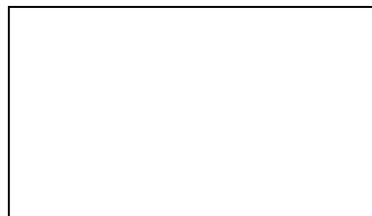
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingerida.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

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

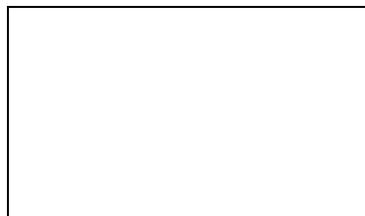
- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO



LUNES 6



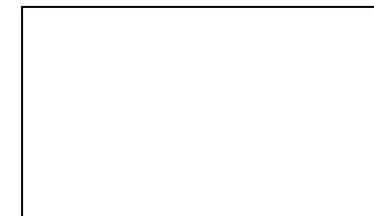
MARTES 7



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

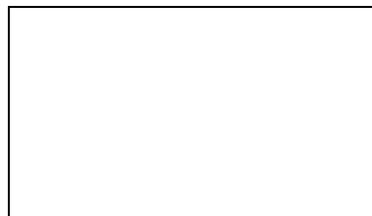
Lentejas con verduras
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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





LUNES 6



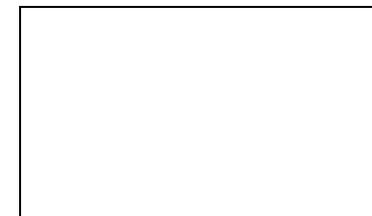
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

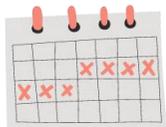


JUEVES 9



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



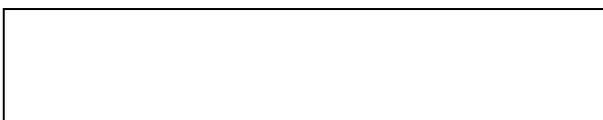
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada



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

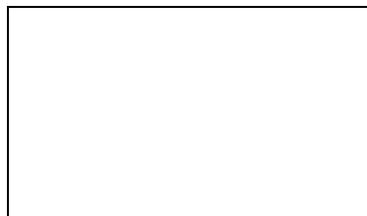




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

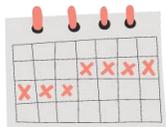


JUEVES 9



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

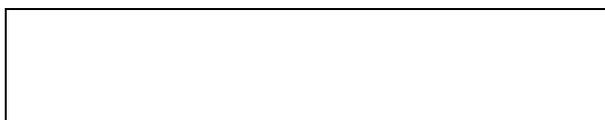
MIÉRCOLES 5

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

JUEVES 6

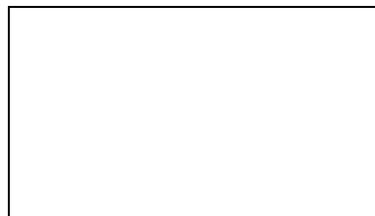
Sopa de fideos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 7





LUNES 6



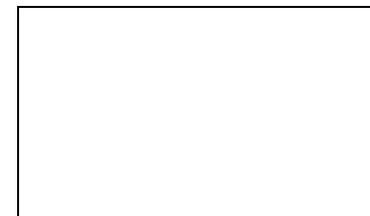
MARTES 7



MIÉRCOLES 8

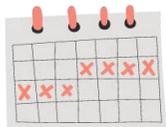


JUEVES 9



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

Entidades colaboradoras:

