



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

LUNES 5

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

MARTES 6

5 4 14

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

499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 7

2 4 9 14

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

JUEVES 8

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones a la carbonara
Merluza 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

VIERNES 9

14

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

544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

LUNES 12

1 2 3 4 14

DÍAS SIN CARNE

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado saltada
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 13

1 2 9 11 12 14

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

MIÉRCOLES 14

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 15

1 3 4 14

Lentejas con arroz integral
Tortilla de patatas
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

VIERNES 16

1 3 4 14

Potaje de garbanzos
Limanda en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

LUNES 19

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
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 20

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

MIÉRCOLES 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

JUEVES 22

1 4 14

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asada 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

VIERNES 23

3 5 14

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de

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

LUNES 26

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

MARTES 27

3 4

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

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 28

1 2 3 9 14

Hervido de judías verdes con patata
Ragú de pavo, nata y pasas
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

JUEVES 29

1 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 30

JORNADA ¡A JUGAR!

Sopa de letras
Pechuga empanada con patatas
Helado especial

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
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
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO



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

FESTIVO

JUEVES 1


FESTIVO

VIERNES 2

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

LUNES 12

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



MARTES 13

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 14

Macarrones con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

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

VIERNES 16




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

LUNES 19

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

MARTES 20

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



MIÉRCOLES 21

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

JUEVES 22

Potaje de garbanzos
Limanda en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado

VIERNES 23

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

LUNES 26

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


MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28

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


JUEVES 29



Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de


VIERNES 30

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




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

Hervido de judías verdes con patata
Ragú de pavo, nata y pasas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada



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

JORNADA ¡A JUGAR!



Sopa de letras
Pechuga empanada con patatas
Helado especial



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

FESTIVO

JUEVES 1


FESTIVO

VIERNES 2

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

LUNES 12

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



MARTES 13

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 14

Macarrones con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Crema de alubias blancas
Rustidera de pescado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 16




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

LUNES 19

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

MARTES 20

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



MIÉRCOLES 21

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

JUEVES 22

Potaje de garbanzos
Limanda en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado

VIERNES 23

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

LUNES 26

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

MARTES 27


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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29


Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de



VIERNES 30


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

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




Hervido de judías verdes con patata
Pescado asado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

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



JORNADA ¡A JUGAR!

Sopa de letras
Merluza empanada con patatas
Helado especial





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

FESTIVO

JUEVES 1


FESTIVO

VIERNES 2

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

LUNES 12

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



MARTES 13

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

Macarrones sin gluten con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

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

VIERNES 16


DÍA SIN CARNE
Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado saltada
Fruta fresca de temporada

LUNES 19

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

MARTES 20

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



MIÉRCOLES 21

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

JUEVES 22

Potaje de garbanzos
Limanda en tempura sin gluten (maicena)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado (sin gluten)

VIERNES 23

Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

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

MARTES 27


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

MIÉRCOLES 28

Espaguetis sin gluten a la napolitana
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 29


Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada



VIERNES 30


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

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




Hervido de judías verdes con patata
Ragú de pavo, nata y pasas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

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



JORNADA ¡A JUGAR!

Sopa de fideos sin gluten
Pollo con patatas
Helado especial (sin gluten)





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

FESTIVO

JUEVES 1


FESTIVO

VIERNES 2

Lentejas con verduras
Pescado asado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 12

Guiso de verduras con pollo
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Buffet de fruta



MARTES 13

Ensalada con caballa
Pechuga de pavo al horno
Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 14

Sopa de verduras (sin pasta)
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur natural sin azúcar/Fruta fresca de

JUEVES 15

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

VIERNES 16




Ensalada variada con queso
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 19

Sopa de verduras (sin pasta)
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur natural sin azúcar/Fruta fresca de temporada

MARTES 20

Crema de calabacín y puerro (sin patata)
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 21

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Potaje de garbanzos
Limanda asada
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

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

LUNES 26

Pisto de verduras con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

MARTES 27


Crema de zanahoria (sin patata)
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural sin azúcar/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

Hervido (sin patata)
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

Alubias marineras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur natural sin azúcar/Fruta fresca de temporada




VIERNES 30

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

LUNES 26

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




MARTES 27

Hervido (sin patata)
Filete de pavo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28


Lentejas con verduras
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



JUEVES 29

JORNADA ¡A JUGAR!

Sopa de verduras (sin pas!)
Pollo asado con verduras
Yogur natural sin azúcar



VIERNES 30

No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

FESTIVO

JUEVES 1

FESTIVO

VIERNES 2

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

LUNES 12

Guiso de patatas con pollo
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida



MARTES 13

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 14

Macarrones con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

JUEVES 15

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

VIERNES 16

DÍA SIN CARNE
Ensalada de pasta ECO con, tomate y maíz (sin queso)
Merluza horneada con zanahoria dado saltada
Fruta fresca permitida

LUNES 19

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

MARTES 20

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



MIÉRCOLES 21

Lentejas con arroz integral
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

JUEVES 22

Potaje de garbanzos
Limanda en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

VIERNES 23

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

LUNES 26

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

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

JUEVES 29

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida



VIERNES 30

Ensalada variada (sin queso)
Fideua marinera
Fruta fresca permitida

LUNES 26

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



MARTES 27

Hervido de judías verdes con patata
Filete de pavo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 28

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

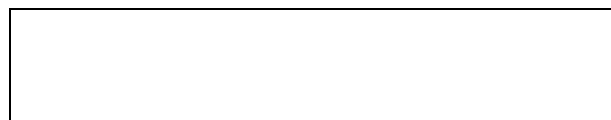
JUEVES 29

JORNADA ¡A JUGAR!
Sopa de letras
Pechuga empanada (sin lactosa) con patatas
Fruta fresca permitida



VIERNES 30

JUEVES 1		VIERNES 2	
FESTIVO		FESTIVO	
JUEVES 8		VIERNES 9	
<p>Macarrones con tomate Merluza al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>		<p>Crema de alubias blancas Alitas de pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	
JUEVES 15		VIERNES 16	
<p>Lentejas con arroz integral Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>		<p>Potaje de garbanzos Limanda en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Helado (sin Plv)</p>	
JUEVES 22		VIERNES 23	
<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>		<p>Alubias marineras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>	
JUEVES 29		VIERNES 30	
<p>Olleta alicantina Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>		<p>JORNADA ¡A JUGAR! Sopa de letras Pechuga empanada (sin Plv) con patatas Helado especial (sin Plv)</p>	



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



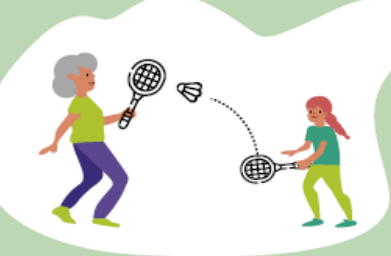
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

