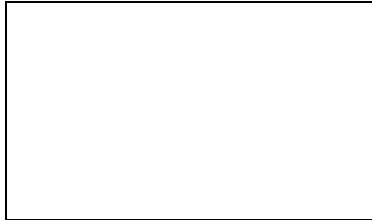


MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4



LUNES 7

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

MARTES 8

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

MIÉRCOLES 9

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

JUEVES 10

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

VIERNES 11

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

LUNES 14

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

MARTES 15

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

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

JUEVES 17

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

VIERNES 18

DÍA FESTIVO

LUNES 21

DÍA FESTIVO

MARTES 22

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 23

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

JUEVES 24

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura sin gluten (maicena)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

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

LUNES 28

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

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 30

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

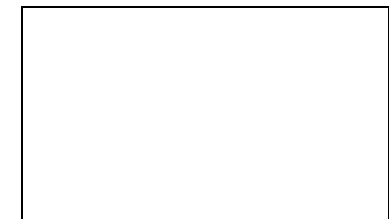
JUEVES 31

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de

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

Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
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

Entidades colaboradoras:

