



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

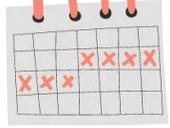
LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

**DÍA FESTIVO**



VIERNES 8

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

LUNES 11



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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20



Sopa de fideos sin gluten  
Garbanzos con pollo y patata  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca permitida

JUEVES 21

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

VIERNES 22

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



LUNES 25

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

MARTES 26



Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

**SUPER MARIO BROS**

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



VIERNES 29

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



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



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



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



Potaje de garbanzos  
Boquerones en tempura sin gluten (maicena)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca permitida

# 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:

