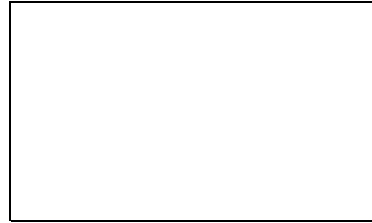
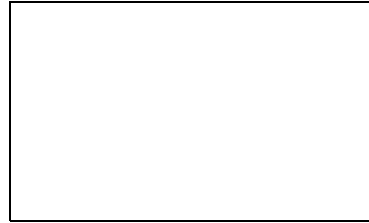


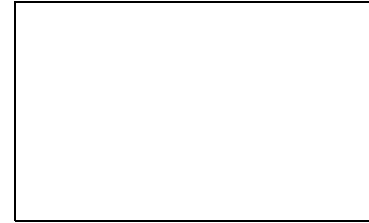
LUNES 2



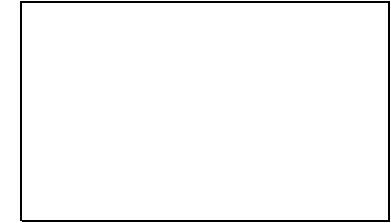
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5




VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S




MARTES 10

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

MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos
a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

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

LUNES 16

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

MARTES 17


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

MIÉRCOLES 18

Sopa de pescado
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada


JUEVES 19

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



VIERNES 20

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



LUNES 16


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

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

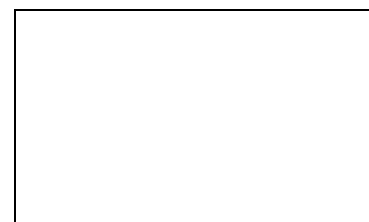
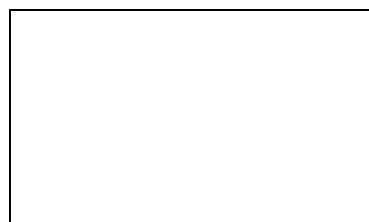
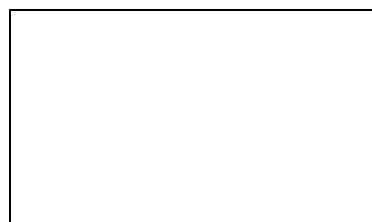
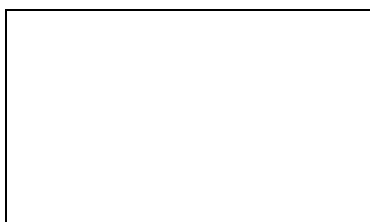


JUEVES 19

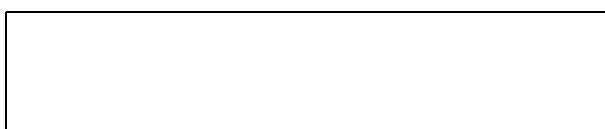
NAVIDAD



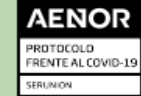
VIERNES 20



**FELICES FIESTAS Y
PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN
ENERO!**



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:

