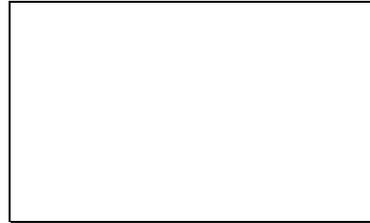
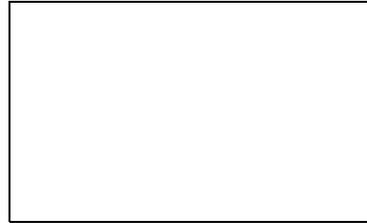


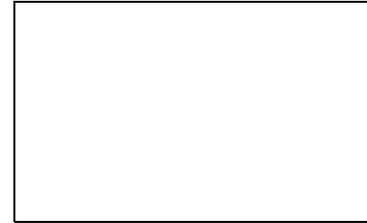
LUNES 2



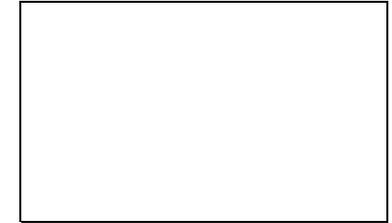
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con
verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
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 de soja/Fruta fresca de temporada

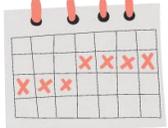
MIÉRCOLES 11

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
Pechuga plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

Ensalada variada con pollo
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 sin queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Olleta alicantina 
Rape en salsa **CUMPLEAÑOS**
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Cumpleaños (postre sin lácteos)/Fruta fresca de
temporada

VIERNES 20

Macarrones salteados
con caballa 
Tortilla francesa
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
Pescado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

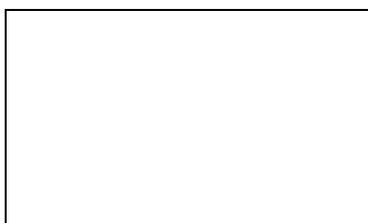
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate,
zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada



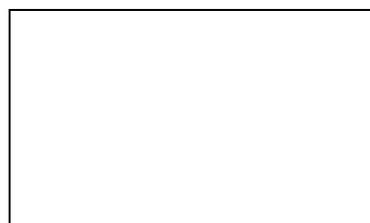
JUEVES 19


NAVIDAD

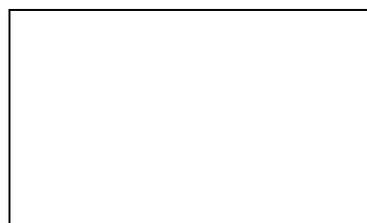
VIERNES 20



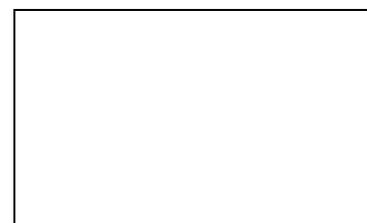
LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

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

VIERNES 27



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



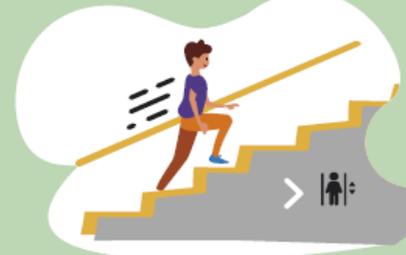
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

