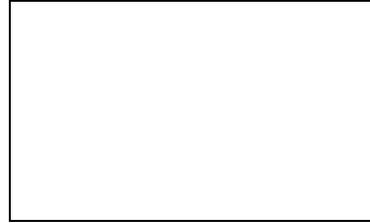
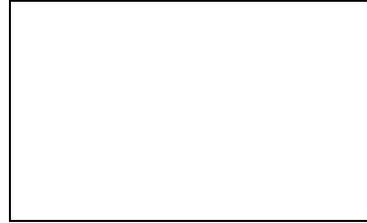




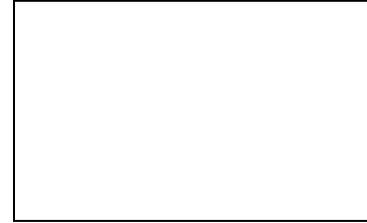
LUNES 6



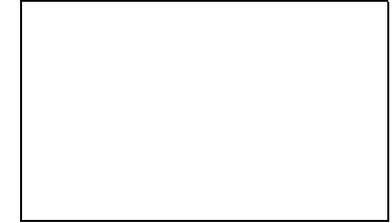
MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



VIERNES 10



LUNES 13

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

MARTES 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Potaje de garbanzos valenciano  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

Alubias marineras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Ensalada variada con pollo  
Arroz de bacalao y coliflor  
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Hervido de judías verdes con patata  
Pechuga plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

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

VIERNES 31

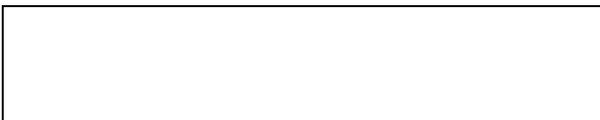
Macarrones salteados con caballa  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

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

Legumbres (no lenteja) con verduras  
Limanda en salsa  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

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

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Cumpleaños (postre sin lácteos)/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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

