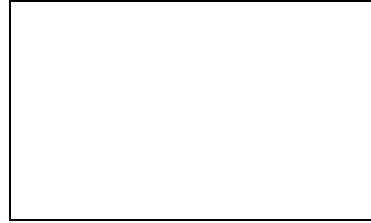
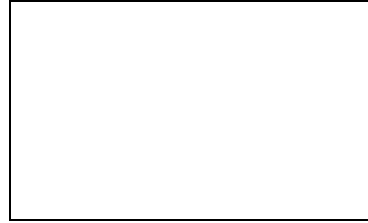




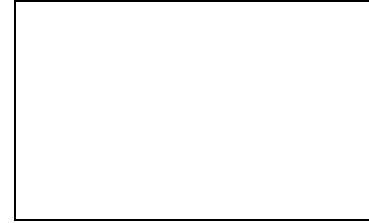
LUNES 6



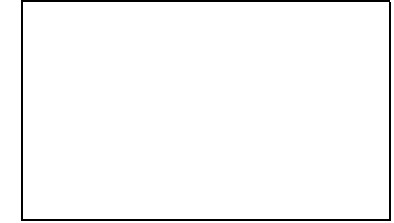
MARTES 7



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

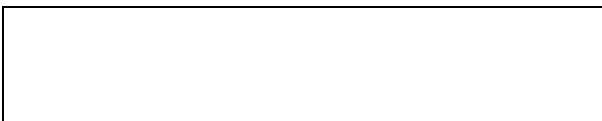
Macarrones salteados con caballa
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

Entidades colaboradoras:

