

LUNES 3
¡ARRIBA LA CUCHARA! 

Sopa de ave con fideos
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 4

Arroz con zanahoria y guisantes
Bacaladilla crujiente casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

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

VIERNES 7

Crema de calabaza, patata y puerro
Panini de atún
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 10

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Crema de alubias
CHEESE FRISBEE (hamburguesa vegetal)

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Macarrones ECO con tomate
Abadejo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 17

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dada salteada
Fruta fresca permitida

MARTES 18

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 19

Crema de calabacín y puerro
Queso fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre casero/ Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

¡ARRIBA LA CUCHARA! 

Olla de la Plana
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 24

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

MARTES 25

Buffet de pasta 

Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 26

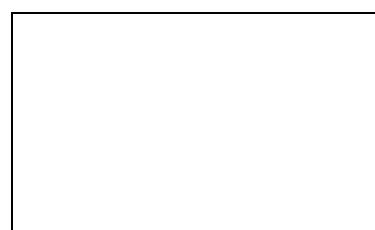
Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

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

VIERNES 28

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/ Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En FamiliA

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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 PUEDES,
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 pasta/arroz
- 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:

- FEN
- AEPNAE
- Fundación ANAR
- FEACAB
- naus
- Círculo de Empresarios
- QAEC
- Lanzant