

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <b>LUNES 3</b>   | <b>MARTES 4</b>   | <b>MIÉRCOLES 5</b>   | <b>JUEVES 6</b>  | <b>VIERNES 7</b>   |
| <p><b>¡ARRIBA LA CUCHARA!</b></p>  <p>Caldo con pelota sin gluten<br/>Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)<br/>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>Yogur/Fruta fresca de temporada</p> | <p>Arroz con zanahoria y guisantes<br/>Bacaladilla crujiente casera sin gluten (maicena)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)<br/>Fideua sin gluten marinera<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Habichuelas estofadas con verduras<br/>Tortilla de calabacín<br/>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Crema de calabaza, patata y puerro<br/>Pizza sin gluten<br/>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>Fruta fresca de temporada</p> |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <b>LUNES 10</b>  | <b>MARTES 11</b>  | <b>MIÉRCOLES 12</b>  | <b>JUEVES 13</b>   | <b>VIERNES 14</b>  |
| <p>Legumbres (no lenteja) con verduras<br/>Filete de aguja en su jugo<br/>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Guiso de patatas con bacalao<br/>Tortilla francesa<br/>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Ensalada con caballa<br/>Arroz al horno<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Crema de alubias<br/>CHEESE FRISBEE sin gluten<br/>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p>Macarrones sin gluten con tomate<br/>Abadejo al horno con pisto<br/>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br/>Yogur/Fruta fresca de temporada</p>  <p><b>DÍA DEL AMOR</b></p> |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>LUNES 17</b>   | <b>MARTES 18</b>  | <b>MIÉRCOLES 19</b>  | <b>JUEVES 20</b>  | <b>VIERNES 21</b>   |
| <p>Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz<br/>Merluza horneada con zanahoria dado salteada<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Sopa minestrone sin gluten<br/>Pollo en salsa<br/>Ensalada de maíz, tomate y lechuga<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Crema de calabacín y puerro<br/>Lomo adobado sin gluten<br/>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>Postre casero sin gluten/ Fruta fresca de temporada</p>  | <p><b>¡ARRIBA LA CUCHARA!</b></p>  <p>Legumbres (no lenteja) con verduras y arroz<br/>Tortilla de atún<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Potaje de garbanzos<br/>Boquerones en tempura sin gluten (maicena)<br/>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>Fruta fresca de temporada</p> |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <b>LUNES 24</b>   | <b>MARTES 25</b>  | <b>MIÉRCOLES 26</b>   | <b>JUEVES 27</b>   | <b>VIERNES 28</b>  |
| <p>Crema de zanahoria<br/>Pollo al horno con hierbas provenzales<br/>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Pasta sin gluten<br/>Abadejo asado al limón<br/>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada<br/>Anillas de calamar a la romana<br/>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>Fruta fresca de temporada</p> | <p>Arroz a la cubana con huevo<br/>Pechuga plancha<br/>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br/>Fruta fresca de temporada</p>  | <p>Alubias marineras<br/>Huevos rotos<br/>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br/>Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de</p>  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



# 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
-  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:

-     
-     