

LUNES 3

¡ARRIBA LA CUCHARA!



Caldo con pelota sin gluten
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 10

Legumbres (no lenteja) con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate
y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
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 4

Arroz con zanahoria y guisantes
Bacaladilla crujiente casera sin gluten (maicena)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

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

MARTES 18

Sopa minestrone sin gluten
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 25

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



MIÉRCOLES 5

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

MIÉRCOLES 12

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

Crema de calabacín y puerro
Lomo adobado sin gluten
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre casero sin gluten/ Fruta fresca de
temporada



MIÉRCOLES 26

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

JUEVES 6

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

JUEVES 13



Crema de alubias
CHEESE FRISBEE sin gluten
Ensalada de
lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

¡ARRIBA LA CUCHARA!



Legumbres (no lenteja) con verduras y arroz
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

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



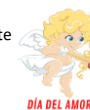
VIERNES 7

Crema de calabaza, patata y puerro
Pizza sin gluten
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



VIERNES 14

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



VIERNES 21

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura sin gluten (maicena)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de



Una vez al mes se servirá leche fresca de
nuestra granja de proximidad,
La Vaquería del Camp d'Elx



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 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:

