

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FESTIVO	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada	Crema de verduras Albóndigas de pescado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada	¡ARRIBA LA CUCHARA!  <u>Olleta alicantina</u> Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Sopa de pescado Pizza margarita Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas Pollo con cuscús Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras  Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de ave con fideos Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Habichuelas estofadas con verduras Bacaladilla crujiente casera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	FESTIVO	¡ARRIBA LA CUCHARA!  <u>Espardenya (Guiso de patatas con pollo)</u> Tortilla de calabacín Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera  <u>Tarta de cumpleaños</u> /Fruta fresca de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas con verduras  Pechuga plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con verduras Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza, patata y puerro Abadejo al horno con pisto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	SUPERMENÚ Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana) Criptonitas Superman (Nuggets de pollo) <u>Ensalada de Hulk Smash</u> (lechuga, pepino y olivas) Dulce Wonder Woman (Flan de vainilla)
LUNES 31			 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 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...

SEGUNDOS PLATOS

- Si en el cole he comido como segundo... Para cenar puedo comer como segundo...

POSTRE

-

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

-