

LUNES 3

FESTIVO

LUNES 10

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

LUNES 17

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

LUNES 24

Lentejas con verduras
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 31

Macarrones napolitana
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada
Fruta fresca de temporada

MARTES 4

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas
Pollo con cuscús
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Habichuelas estofadas con verduras
Bacaladilla crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 25

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

MIÉRCOLES 5

Crema de verduras
Albóndigas de pescado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

Lentejas con verduras
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

FESTIVO

MIÉRCOLES 26

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Olleta alicantina
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

Crema de calabaza, patata y puerro
Abadejo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 7

Sopa de pescado
Pizza margarita
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

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

VIERNES 28

SUPERMENÚ
Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana)
Criptonitas Superman (Nuggets de pollo)
Ensalada de Hulk Smash
(lechuga, pepino y olivas)
Dulce Wonder Woman (Flan de vainilla)

LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX
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:

