

LUNES 3

FESTIVO

LUNES 10

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

LUNES 17

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

LUNES 24

Legumbres (no lentejas) con verduras
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 31

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

MARTES 4

Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

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

MARTES 18

Habichuelas estofadas con verduras
Bacaladilla crujiente casera sin gluten (maicena)
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 sin gluten en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

Legumbres (no lentejas) con verduras
Pescado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

FESTIVO

MIÉRCOLES 26

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

¡ARRIBA LA CUCHARA!
Legumbres (no lentejas) con verduras y arroz
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 magra y 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 (fideos sin gluten)
Pizza sin gluten
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Sopa de verduras con garbanzos (fideos sin gluten)
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 sin gluten marinera
Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

SUPERMENÚ
Thor-nillos sin fin (pasta sin gluten napolitana)
Criptonitas Superman (pollo rebozado casero sin gluten)
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)
Dulce Wonder Woman (postre sin gluten)

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:

