


<p>LUNES 3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 4</p> <p>Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Crema de verduras Pechuga plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!</p> <p><u>Olleta alicantina</u> Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>Sopa de pescado Panini casero (sin queso) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Macarrones salteados con caballa Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Crema de verduras mediterráneas Pollo con arroz Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>DÍA SIN CARNE</p> <p>Lentejas con verduras Pescado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Bacaladilla crujiente casera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!</p> <p><u>Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)</u> Tortilla de calabacín Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Ensalada (lechuga tomate, pepino y olivas deshuesadas) Fideua marinera Cumpleaños (postre sin lácteos)/Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 24</p> <p>Lentejas con verduras Lomo fresco Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Ensalada con caballa Arroz con verduras Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Abadejo al horno con pisto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>SUPERMENÚ</p> <p>Thor-nillos sin fin (espirales napolitana) Criptonitas Superman (pollo rebozado casero) Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas) Dulce Wonder Woman (postre sin lácteos)</p>
<p>LUNES 31</p> <p>Macarrones napolitana Merluza horneada con zanahoria dado salteada Ensalada Fruta fresca de temporada</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 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:

