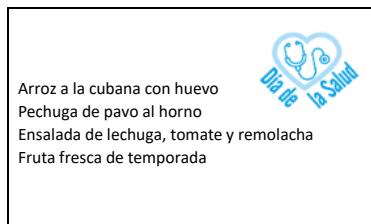
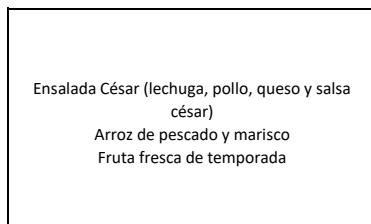


LUNES 7



LUNES 14



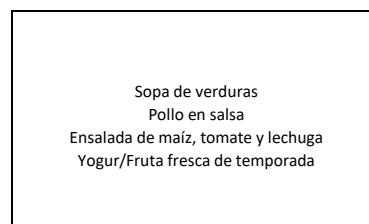
LUNES 21



LUNES 28

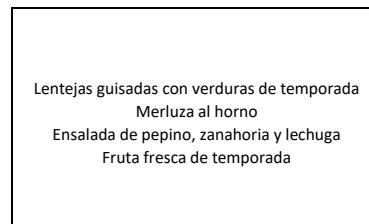


Observaciones



MARTES 1

Sopa de verduras  
Pollo en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada



MARTES 8

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

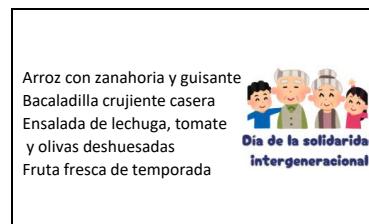


MARTES 15

Lentejas con verduras  
**Tortilla de corro**  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

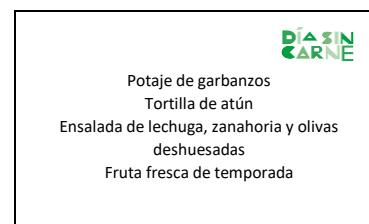


MARTES 29



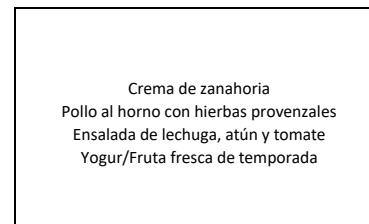
MARTES 29

Arroz con zanahoria y guisante  
Bacaladilla crujiente casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada



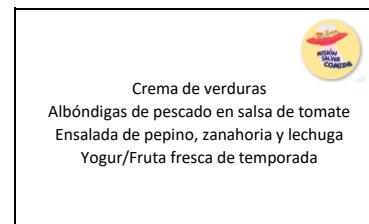
MIÉRCOLES 2

**DÍAS SIN CARNE**  
Potaje de garbanzos  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 9

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada

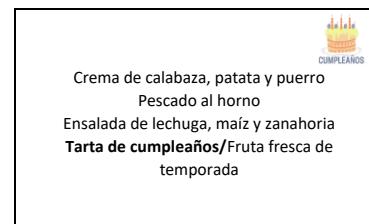


MIÉRCOLES 16

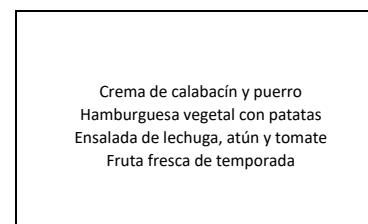
Crema de verduras  
Albóndigas de pescado en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 30

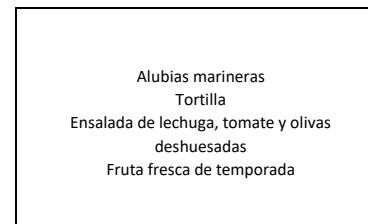


Crema de calabaza, patata y puerro  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
**Tarta de cumpleaños/Frut**a fresca de temporada



JUEVES 3

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

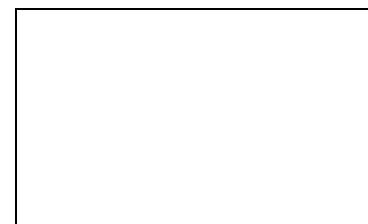


JUEVES 10

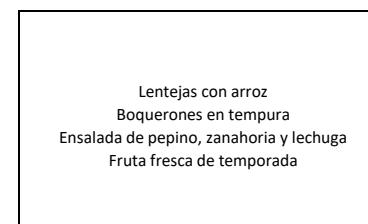
Alubias marineras  
Tortilla  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 17

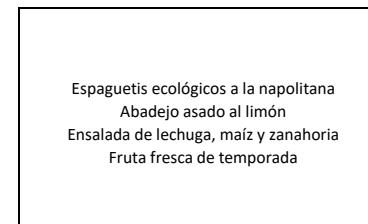


JUEVES 24



VIERNES 4

Lentejas con arroz  
Boquerones en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

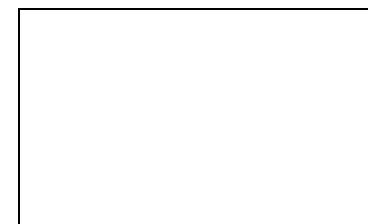


VIERNES 11

Espaguetis ecológicos a la napolitana  
Abadejo asado al limón  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada



VIERNES 25



# 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...
- >  verdura  pasta/arroz
- >  pasta/arroz  verdura
- >  legumbres  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:

-     
-     