

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa minestrone sin gluten Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos Tortilla de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) con arroz Boquerones en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz a la cubana con huevo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) con verduras Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada	Alubias marineras Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Espaguetis sin gluten con tomate Abadejo asado al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) con verduras <b>Tortilla de corro</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Crema de verduras Albóndigas sin gluten en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
<b>FESTIVO</b>	Arroz con zanahoria y guisantes Bacaladilla crujiente casera sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <b>Cumpleaños (postre sin gluten)/</b> Fruta fresca de temporada		

Observaciones

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

