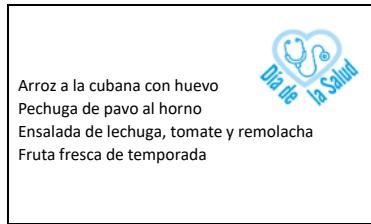
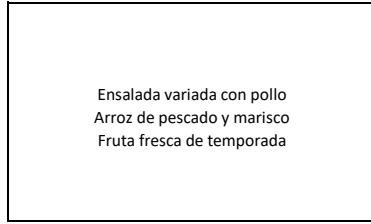


LUNES 7



MARTES 8



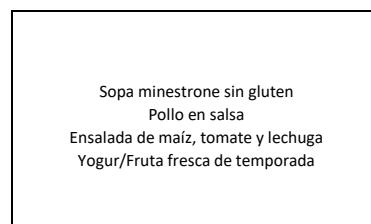
MIÉRCOLES 9



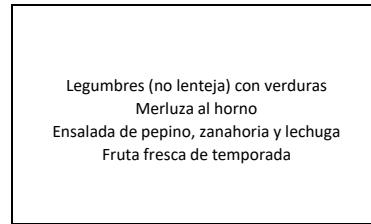
JUEVES 3



VIERNES 4



LUNES 14



MARTES 15



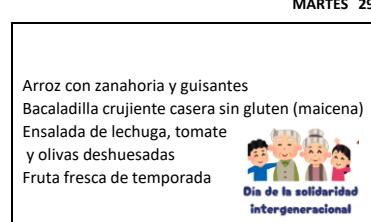
JUEVES 10



VIERNES 11



LUNES 21



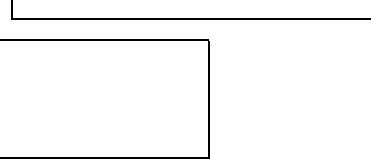
MARTES 29



VIERNES 12



VIERNES 18



VIERNES 25

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

DÍAS SIN CARNE
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

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

Espaguetis sin gluten con tomate
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

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

Legumbres (no lenteja) con verduras
Tortilla de corro
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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Arroz con zanahoria y guisantes
Bacaladilla crujiente casera sin gluten (maicena)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



CUMPLEAÑOS
Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Cumpleaños (postre sin gluten)/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 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:

