

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur de soja/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 Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Lentejas con arroz Boquerones en tempura 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	Lentejas guisadas con verduras de temporada 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 soja/Fruta fresca de temporada	Alubias marineras Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana 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	Lentejas con verduras Tortilla de corro Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur soja/Fruta fresca de temporada	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
FESTIVO	Arroz con zanahoria y guisante Bacaladilla crujiente casera 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 Cumpleaños (postre sin lácteos)/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

Entidades colaboradoras:

