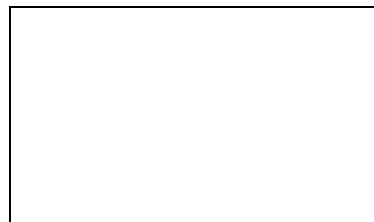


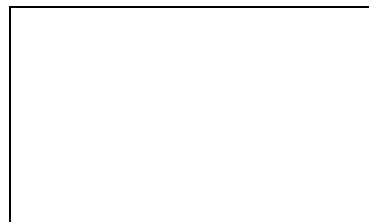


Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7

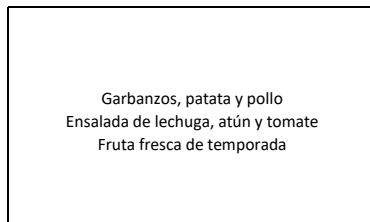


JUEVES 1

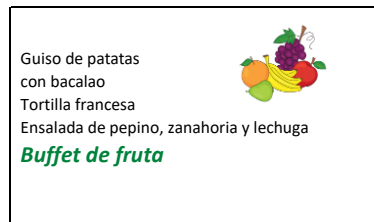
FESTIVO

VIERNES 2

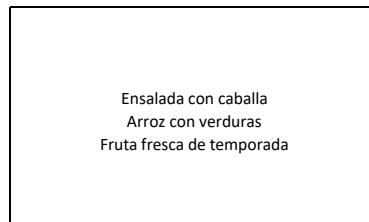
Sopa de pescado
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada



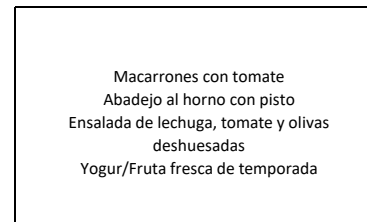
LUNES 12



MARTES 13



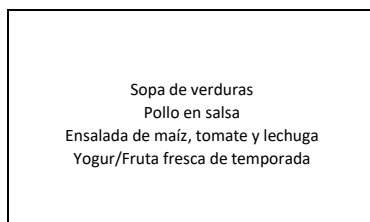
MIÉRCOLES 14



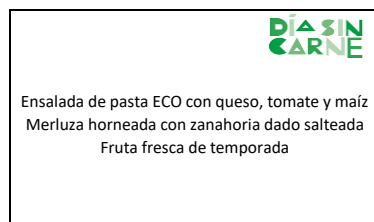
JUEVES 8

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

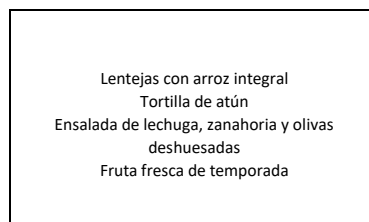
VIERNES 9



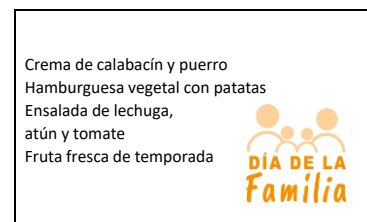
LUNES 19



MARTES 20



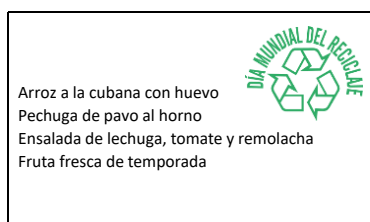
MIÉRCOLES 21



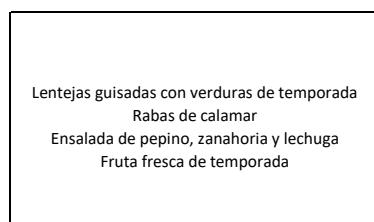
JUEVES 15

Potaje de garbanzos
Varitas de pescado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

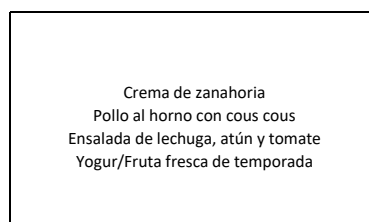
VIERNES 16



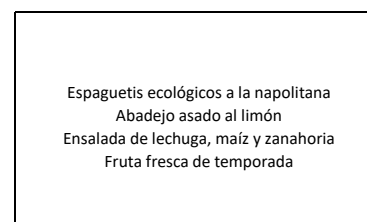
LUNES 26



MARTES 27



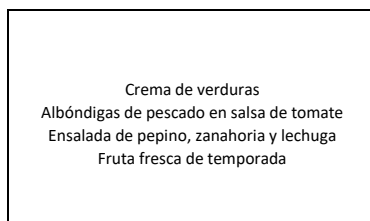
MIÉRCOLES 28



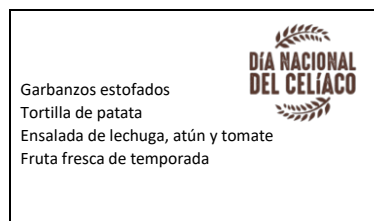
JUEVES 22

Alubias estofadas
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de

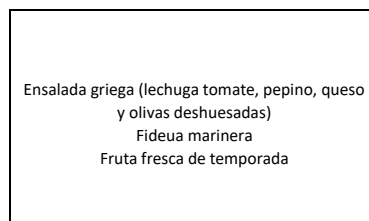
VIERNES 23



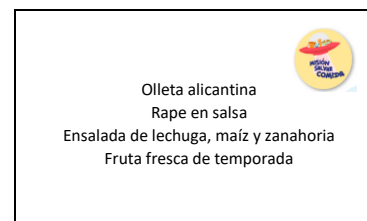
LUNES 26



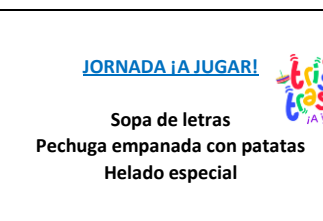
MARTES 27



MIÉRCOLES 28



JUEVES 29



VIERNES 30

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:

