


LUNES 5


Garbanzos, patata y pollo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 6

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Buffet de fruta


LUNES 12

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

MARTES 13

DÍA SIN CARNE
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada


LUNES 19

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada


MARTES 20

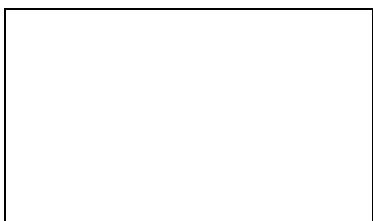
Lentejas guisadas con verduras de temporada
Rabas de calamar
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

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


MARTES 27

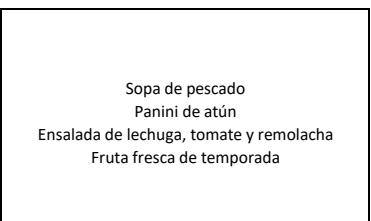
Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Observaciones

MIÉRCOLES 7

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada


FESTIVO
JUEVES 1

Macarrones con tomate
Abadejo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 8


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

VIERNES 2

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

VIERNES 9

MIÉRCOLES 14

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

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


VIERNES 16

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

MIÉRCOLES 21

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

JUEVES 22

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

VIERNES 23

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


MIÉRCOLES 28

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

Olleta alicantina
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada


VIERNES 30

JORNADA ¡A JUGAR!
Sopa de letras
Pechuga empanada con patatas
Helado especial



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:

