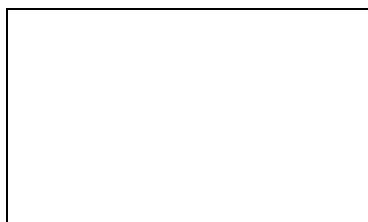




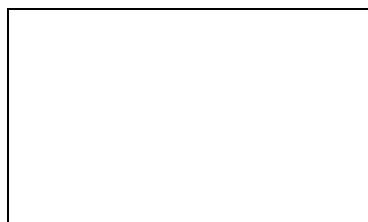
LUNES 5



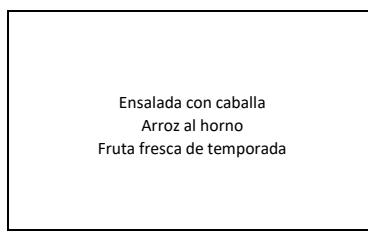
Cocido completo con pelota sin gluten  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada



MARTES 6



MIÉRCOLES 7

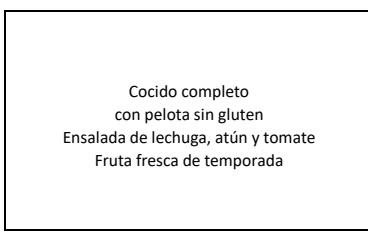

**FESTIVO**

JUEVES 1



Sopa de pescado  
Pizza sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

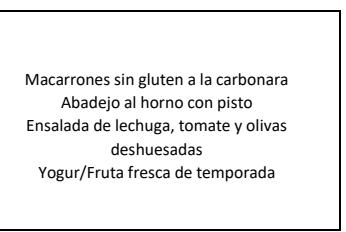
VIERNES 2



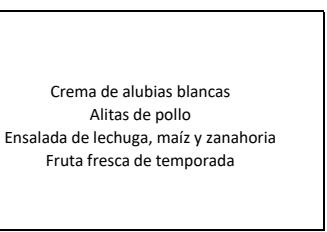
LUNES 12



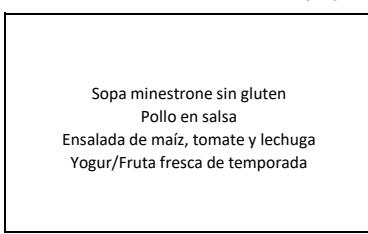
MARTES 13



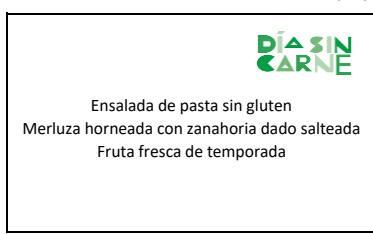
JUEVES 8



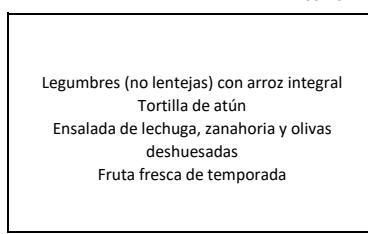
VIERNES 9



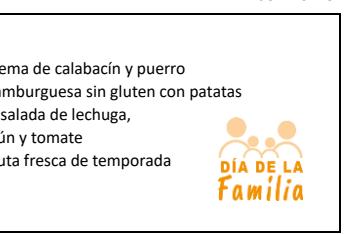
LUNES 19



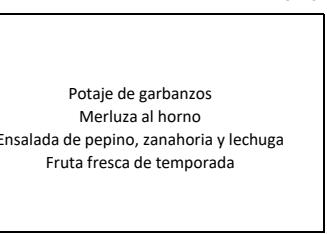
MARTES 20



MIÉRCOLES 14



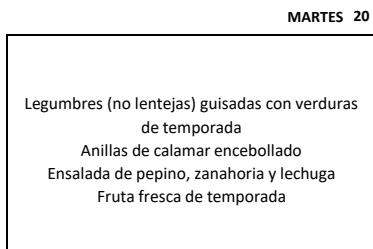
JUEVES 15



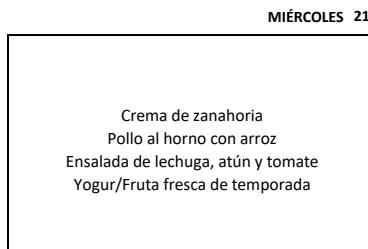
VIERNES 16



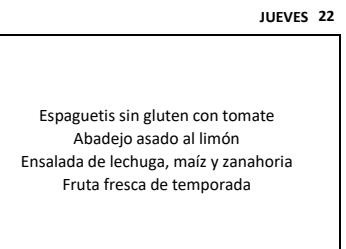
Arroz a la cubana con huevo  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada



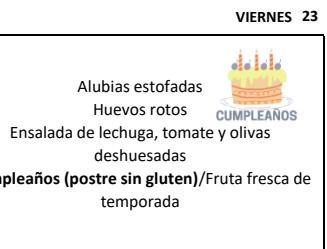
MARTES 27



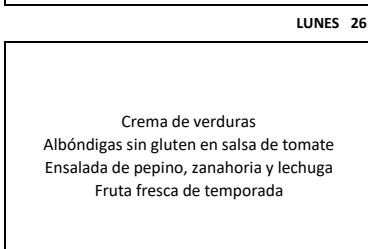
MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



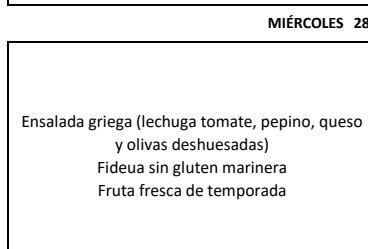
VIERNES 23



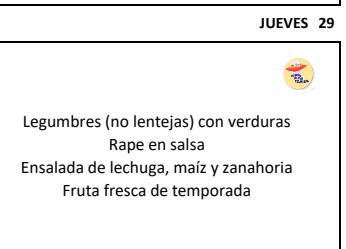
LUNES 26



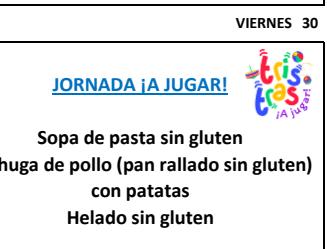
Crema de verduras  
Albóndigas sin gluten en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 28



JUEVES 29



VIERNES 30

Observaciones

**JORNADA ¡A JUGAR!**  
  
**Sopa de pasta sin gluten**  
**Pechuga de pollo (pan rallado sin gluten)**  
**con patatas**  
**Helado sin gluten**



# 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:

-      
-     