

LUNES 2
Macarrones sin gluten salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada

MARTES 3
Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 4
Legumbres (no lentejas) con verduras Boquerones en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada

JUEVES 5
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz al horno Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 6
Sopa con garbanzos (pasta sin gluten) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

LUNES 9
Arroz con zanahoria y guisantes Bacaladilla crujiente casera sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada

MARTES 10
Habichuelas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11
Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 12
Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo con pelota sin gluten Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

VIERNES 13
Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua sin gluten marinera Fruta fresca de temporada

LUNES 16
Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada

MARTES 17
Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18
<b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b>

JUEVES 19

VIERNES 20

LUNES 23

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

LUNES 30

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

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  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:

