

LUNES 2
Macarrones salteados con caballa Tortilla francesa 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
Lentejas con verduras Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada

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

VIERNES 6
Sopa con garbanzos 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 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 soja/Fruta fresca de temporada

JUEVES 12
Sopa de ave con fideos Garbanzos, pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

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

LUNES 16
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 > verdura > pasta/arroz
- legumbres > legumbres

### SEGUNDOS PLATOS

- Si en el cole he comido como segundo... > Para cenar puedo comer como segundo...
- huevo > carne > pescado
- pescado > carne > carne
- legumbres > legumbres > legumbres

### POSTRE

- fruta > lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

-