



LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10



JUEVES 11



VIERNES 12

Arroz con tomate  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

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

JUEVES 18

Alubias marineras  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

Hervido de judías verdes con patata  
Pechuga plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 22

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MARTES 23

Garbanzos estofados  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

Macarrones salteados con caballa  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

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

MARTES 30

Lentejas con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 31

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, atún)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 1

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

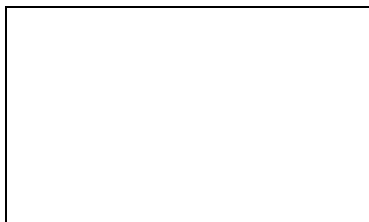
VIERNES 2

Arroz con zanahoria y guisantes  
Bacaladilla crujiente casera (frito no huevo)  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

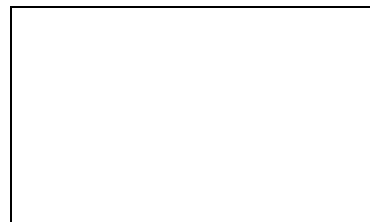
LUNES 29

Habichuelas estofadas con verduras  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

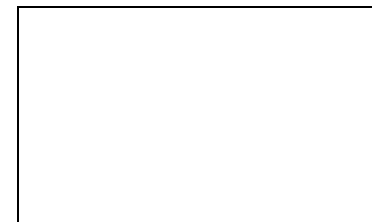
MARTES 30



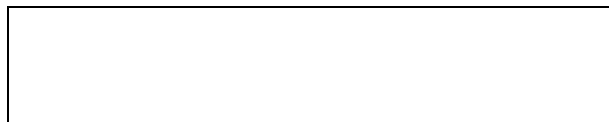
MIÉRCOLES 3



JUEVES 4



VIERNES 5



# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

