



LUNES 8



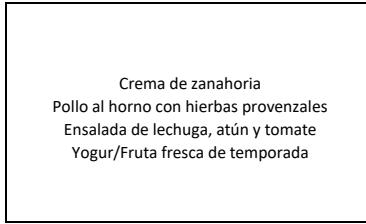
Arroz con tomate  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

MARTES 9



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

MIÉRCOLES 10



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

JUEVES 11



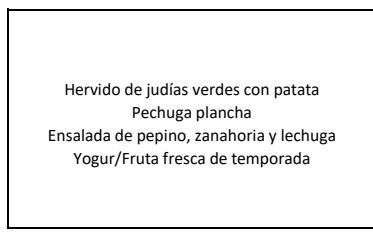
Espaguetis ecológicos a la napolitana  
Abadejo asado al limón  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 12



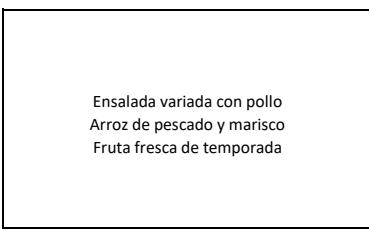
Alubias marineras  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 15



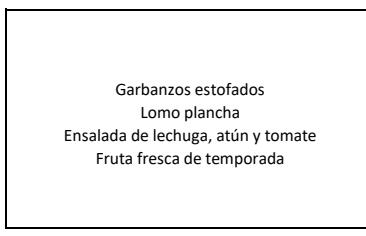
Hervido de judías verdes con patata  
Pechuga plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 16



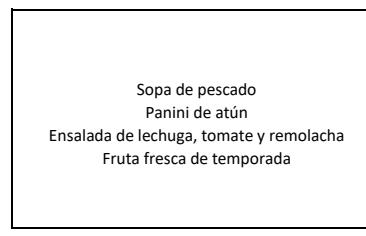
Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 17



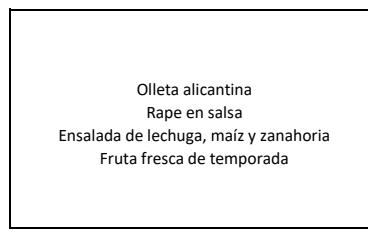
Garbanzos estofados  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18



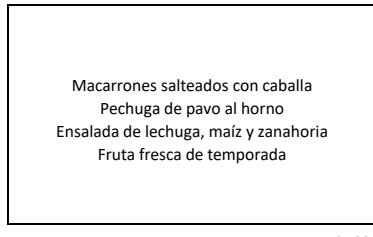
Sopa de pescado  
Panini de atún  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19



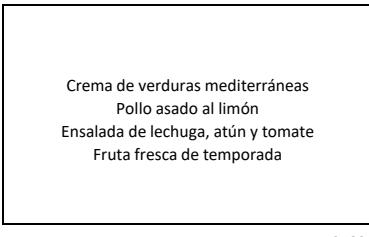
Olleta alicantina  
Rape en salsa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 22



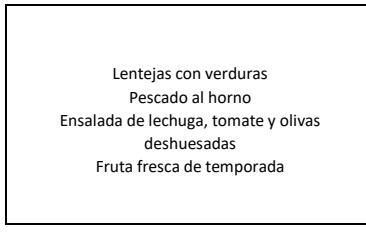
Macarrones salteados con caballa  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

MARTES 23



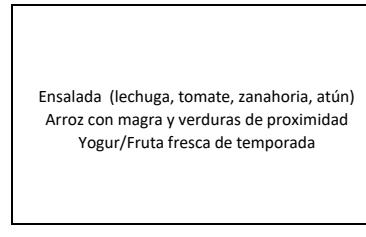
Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 24



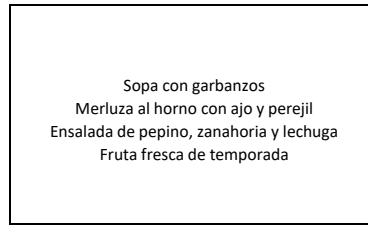
Lentejas con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 25



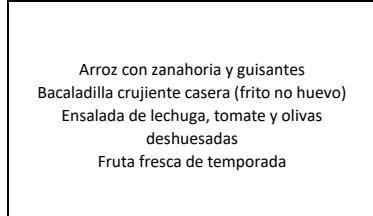
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, atún)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 26

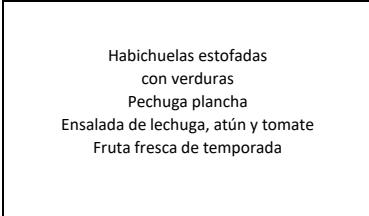


Sopa con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 29



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



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



# 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:

