



LUNES 8



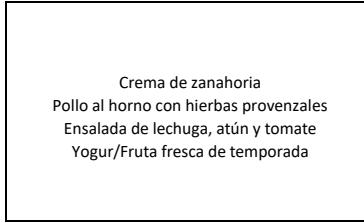
Arroz a la cubana con huevo
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

MARTES 9



Legumbres (no lentejas) con verduras
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

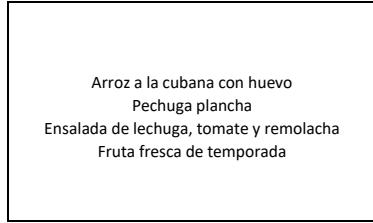


Espaguetis sin gluten a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

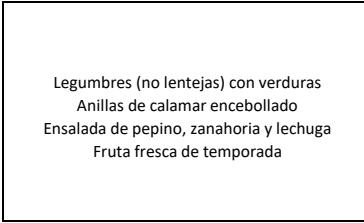
VIERNES 12


FESTIVO

LUNES 15

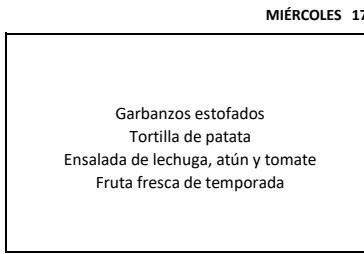

FESTIVO

MARTES 16



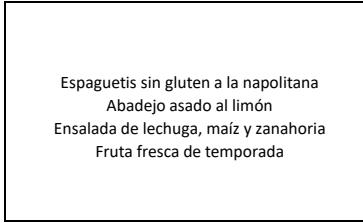
Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 17



Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18



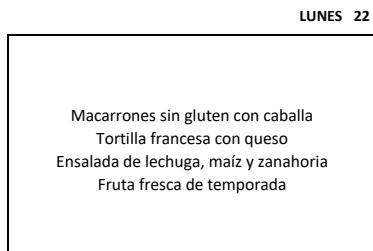
Sopa de pescado (pasta sin gluten)
Pizza sin gluten
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19



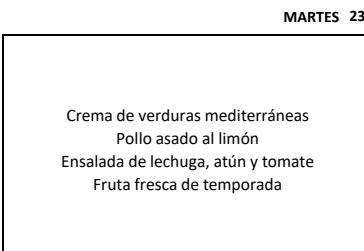
Legumbres (no lentejas) con arroz
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 22



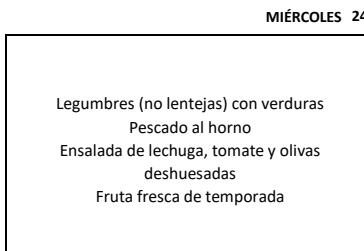
Macarrones sin gluten con caballa
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

MARTES 23



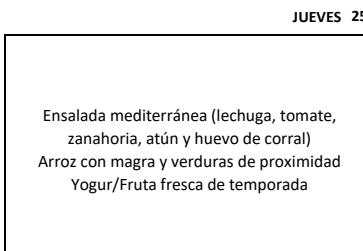
Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 24



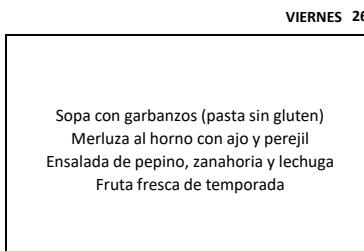
Legumbres (no lentejas) con verduras
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 25



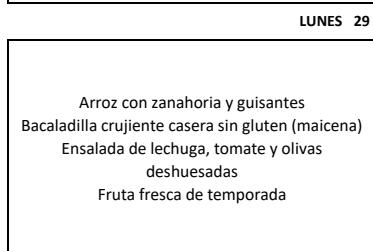
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 26



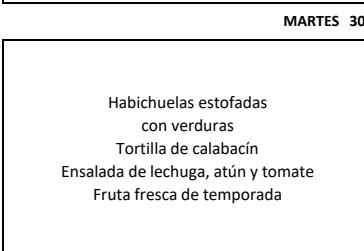
Sopa con garbanzos (pasta sin gluten)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 29



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

MARTES 30



Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín
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:

-     
-     