



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

JUEVES 2

Sopa con garbanzos
Cinta de lomo al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

VIERNES 3

Lentejas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

LUNES 13

DÍA SIN CARNE

Macarrones ecológicos con tomate
Pechuga plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida

MARTES 14


Crema de calabaza, patata y puerro
Queso fresco
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 8

Ensalada con queso
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca permitida

JUEVES 9

¡VAMOS AL MERCADO!



Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida


VIERNES 10

Espaguetis con tomate
Pechuga plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

LUNES 20

Ensalada con espárragos
Arroz caldoso con verduras
Yogur/Fruta fresca permitida

MARTES 14

 Habichuelas estofadas con verduras
Lomo fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Postre casero/Fruta fresca permitida


MIÉRCOLES 15

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/ Fruta fresca permitida

JUEVES 16

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

VIERNES 17

 Día del Niño

Lentejas con arroz integral
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida

LUNES 20

Crema de calabacín y puerro
Cinta de lomo horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

MARTES 21

Potaje de garbanzos y verduras
Filete de ave a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 22

Sopa de ave con arroz
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca permitida

JUEVES 23


serunion educa

MENÚ



SHREK

VIERNES 24

 Día del Maestro

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


LUNES 27

Lentejas estofadas
Lomo plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MARTES 28

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur/Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 29

 CUMPLEAÑOS

Macarrones ecológicos napolitana
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Cumpleaños (postre sin huevo)/Fruta fresca permitida

JUEVES 30

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

Entidades colaboradoras:

