



LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis sin gluten con caballa
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Legumbres (no lenteja) con arroz
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Yogur natural de soja/Fruta

Sopa de fideos sin gluten con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de
oliva virgen extra
Pechuga a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

Ensalada variada con pollo
Fideua sin gluten marinera
Yogur natural de soja/Fruta

Judías blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Sopa de pescado con fideos sin gluten
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Legumbres (no lenteja) con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Macarrones sin gluten con atún
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Yogur natural de soja/Fruta



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:

