

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con tomate
Magro plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada permitida

Olleta alicantina
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada completa (sin huevo, sin atún)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada permitida

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

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

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Pavo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

Lentejas con arroz integral
Pechuga plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada variada con pollo y queso
Fideua de verduras
Yogur/Fruta

Judías blancas estofadas
Lomo plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de ave
Panini de verduras
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada permitida

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

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

Macarrones ecológicos con tomate
Queso fresco
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada permitida

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada permitida

Ensalada con queso
Arroz al horno
Yogur/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



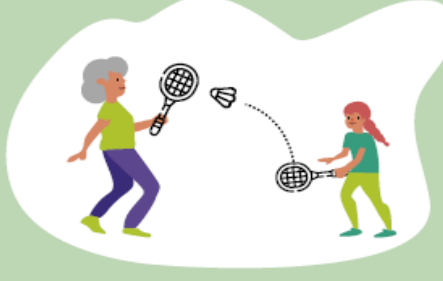
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

