

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con tomate  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria 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/Fruta

Sopa con garbanzos  
Cinta de lomo 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  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

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

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

Sopa de ave  
Pizza de jamón york  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

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

Macarrones ecológicos con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

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**



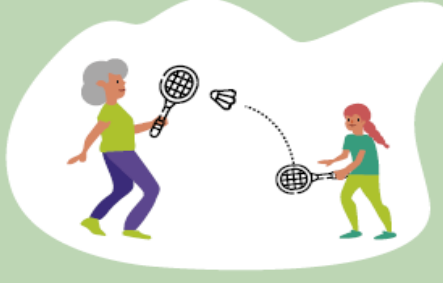
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

