

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos eco Tosta de pimentón y mousse de bacalao con patata Pan Fruta fresca	Lechuga, tomate y huevo Sopa de pescado con pasta Torta de embutido valenciano Pan Fruta fresca
6	7	8	9	10
Ensalada de col, zanahoria y manzana Tallarines con pollo al wok Abadejo al horno Musolina de ajo al gratén Pan integral Fruta fresca	Lechuga y aceitunas Arroz caldoso con verduras Croquetas de bacalao Pan Yogur natural	Tomate, cebolla y queso fresco Caldo de la abuela con pollo Jamoncitos de pollo al horno Garbanzos especiados Pan Fruta fresca	Lechuga y espárragos Alubias con chorizo y morcilla Tortilla de patata Pan Fruta fresca	Lechuga, zanahoria y pepino Crema de calabaza asada Goulash de magro Verduras frescas salteadas Pan Fruta fresca
13	14	15	16	17
Ensalada de tomate y queso fresco Arroz con alubias y nabos Tortilla de queso Pan Fruta fresca	Lechuga, zanahoria y espárragos Sopa de fideos con garbanzos eco Alitas de pollo asadas con salsa barbacoa Pan integral Yogur natural	Lechuga y remolacha Espirales ECO con salsa de champiñones Gallo al limón Pan Fruta fresca	Tomate, cebolla y aceitunas Lentejas con verduras Milhojas de atún, tomate y aceituna Pan Fruta fresca	Lechuga y atún Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahorias Pan Fruta fresca
20	21	22	23	24
Lechuga y zanahoria Lentejas ecológicas estofadas Pollo al ajillo Zanahoria baby salteada Pan Fruta fresca	Lechuga y manzana Espaguetis eco a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana Pan integral Yogur natural	Tomate, cebolla y maíz Guiso de patatas con magro Tortilla francesa Verduras frescas salteadas Pan Fruta fresca	Lechuga, y queso mozzarella Garbanzos ecológicos con verduras Pizza de jamón york Pan Fruta fresca	Lechuga, aceitunas y remolacha Arroz con tomate y huevo cocido Croquetas de espinacas Pan Fruta fresca
27	28	29	30	
Lechuga y maíz Sopa de cocido con fideos Hamburguesa queso Patatas fritas Pan Yogur sabor	Lechuga, tomate y cebolla Macarrones ecológicos con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Pan Fruta fresca	Ensalada de col y zanahoria Crema de calabacín Filete de aguja de cerdo a la miel Mazorca de maíz Pan Fruta fresca	Lechuga, aceitunas y brotes de soja Paella valenciana Entremeses Pan Fruta fresca	

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**



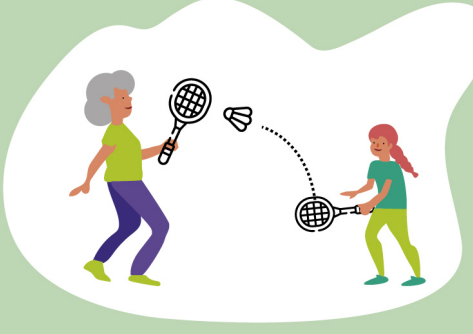
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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: