

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lechuga, aceitunas y remolacha Arroz con tomate y huevo cocido Croquetas de espinacas Pan Fruta fresca
4 Lechuga y maíz Sopa de cocido con fideos Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan Fruta fresca	5 Lechuga, tomate y cebolla Crema de legumbre y verduras de temporada Verdurizza Pan Yogur sabor	6 Ensalada de col y zanahoria Macarrones ecológicos con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Pan Fruta fresca	7 Lechuga, aceitunas y brotes de soja Arroz al horno con garbanzos eco Varitas de merluza Pan Fruta fresca	8 Lechuga, tomate y huevo Alubias con verduras Tortilla francesa Verduras frescas salteadas Pan integral Fruta fresca
11 Ensalada de col, zanahoria y manzana Crema de verduras y hortalizas San jacobó Verduras frescas salteadas Pan Fruta fresca	12 Lechuga y aceitunas Arroz a banda Tortilla francesa Pan Yogur sabor	13 Tomate, cebolla y queso fresco Patatas con boloñesa vegetal Filete de merluza a la plancha Mahonesa Pan integral Fruta fresca	14 Lechuga y espárragos Buñuelos de bacalao con mousse de alioli Paella valenciana Pan Ensaimada	15 Lechuga, zanahoria y pepino Sopa de verduras con fideos Magro de cerdo con tomate Guisantes salteados con cebolla Pan Fruta fresca
18 	19 	20 Lechuga y remolacha Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Champiñones salteados con ajo y perejil Pan Fruta fresca	21 Tomate, cebolla y aceitunas Arroz con salsa de tomate a la provenzal Salchichas a la plancha Verduras frescas salteadas Pan Fruta fresca	22 Lechuga y atún Lentejas ecológicas con patata y verduras Tortilla de queso Pan Fruta fresca
25 Lechuga y maíz Crema de boniato con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Pan Fruta fresca	26 Lechuga, tomate y cebolla Macarrones eco con boloñesa de soja texturizada Merluza al graten Verduras frescas salteadas Pan integral Fruta fresca	27 Ensalada de col y zanahoria Potaje de garbanzos valenciano Albóndigas de bacalao Patatas paja Pan Torrija	28 	29

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**



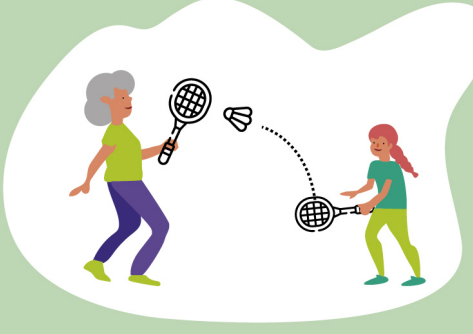
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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: