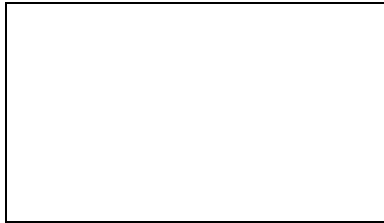
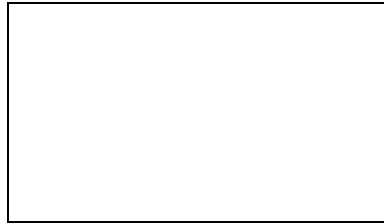


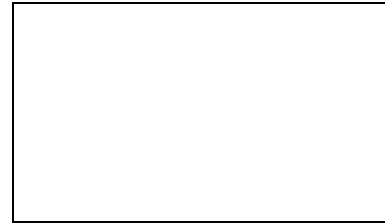
LUNES 10



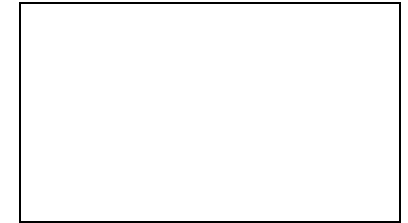
MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13




VIERNES 14

Macarrones con atún
Pechuga a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

LUNES 17

DÍA SIN CARNE
Arroz meloso de rape con verduras
Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco)
Pan integral - Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Crema de puerro y brócoli (Nutrifriends)
Filete de aguja en su jugo 
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx

MIÉRCOLES 19

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

DÍA "D"
Macarrones ecológicos napolitana
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada


LUNES 24

Lentejas con verdura
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada


MARTES 25

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Yogur

MIÉRCOLES 26

Arroz con tomate
Pechuga a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan integral - **Postre sin huevo** 

JUEVES 27

DÍA "D" 
Alubias marineras
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - Fruta fresca de temporada


VIERNES 28

Espaguetis salteados con salmón
Cinta de lomo al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

LUNES 31

Sopa con garbanzos
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

MARTES 1

DÍA "D" 
Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria y atún)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan blanco - Yogur


MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan integral - Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

CUINA I TRADICIÓ 
Olleta de blat
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan blanco - **Tarta sin huevo** 

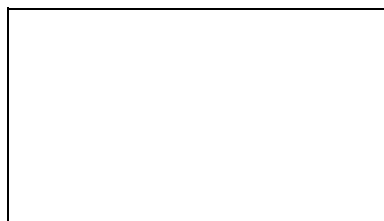
VIERNES 4

DÍA "D" 
Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



JUEVES 14



VIERNES 15



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:

