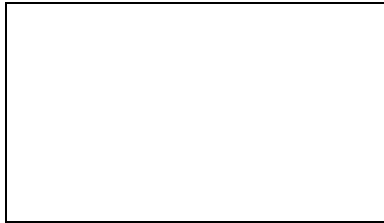
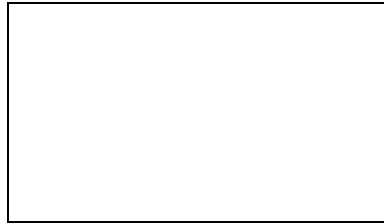


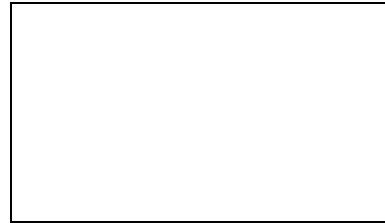
LUNES 10



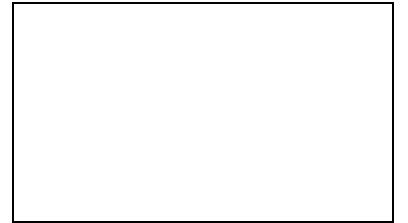
MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14

Macarrones con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

LUNES 17

**DÍA SIN CARNE**  
Arroz meloso de rape con verduras  
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate y espárragos)  
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 - Yogur de soja

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 de soja

MIÉRCOLES 26

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

JUEVES 27

**DÍA "D"**  
Alubias marineras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

Espaguetis salteados con salmón  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

LUNES 31

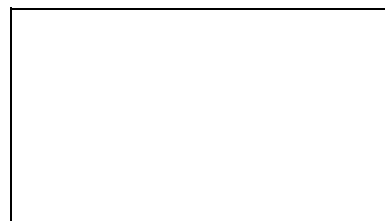
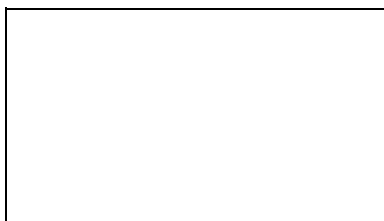
Sopa con garbanzos  
Hamburguesa de ave a la plancha sin lactosa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

**DÍA "D"**  
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Pan blanco - Yogur de soja

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

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

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



# 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:

