

LUNES 2

MARTES 3


MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

Arroz a la cubana con huevo de corral
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

DÍA SIN CARNE
Lentejas con verduras
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

CUINA I TRADICIÓ 
Puré de garbanzos y zanahoria
Guiso de pavo
Ensalada
Yogur de soja

Macarrones **ecológicos** con tomate
Anillas de calamar encebolladas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Alubias marineras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

MARTES 10


MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

Espaguetis con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina
Filete de ave a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad 
Piña con yogur de soja (Nutrifriends)

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

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada


LUNES 16


MARTES 17

MIÉRCOLES 18


JUEVES 19

VIERNES 20

DÍA "D" 
Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

DÍA "D" 
Lentejas con arroz integral
Limanda a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo
Fideua al estilo de Santa Pola
Yogur de soja

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Postre casero sin lactosa 

Sopa de pescado
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26



VIERNES 27

Lentejas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Bacaladilla a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún
Revuelto de huevos de corral con calabacín
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

DÍA "D" 
Ensalada con caballa
Arroz con pollo
Tarta de cumpleaños sin lactosa 

LUNES 30

MARTES 31

JORNADA GASTRONOMICA


Macarrones con atún
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
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

Entidades colaboradoras:

