

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**  
Patatas al vapor con aceite de oliva  
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  
**Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx**

Macarrones sin gluten napolitana  
Anillas de calamar encebollado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Alubias marineras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
**Tarta de cumpleaños sin gluten** 

LUNES 9

MARTES 10


MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

Espaguetis sin gluten con atún  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Patatas estofadas con verduras  
Hamburguesa a la plancha sin gluten  
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 (Nutrifriends)** 

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

Sopa de fideos sin gluten 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"**   
Arroz con verduras  
Limanda a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo  
Fideua sin gluten al estilo de Santa Pola  
Yogur

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 gluten** 

Sopa de pescado con fideos sin gluten  
Pizza sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26


VIERNES 27

Crema de 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 sin gluten con atún  
Revuelto de huevos de corral con calabacín  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

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

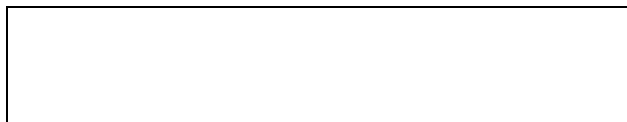
**DÍA "D"**   
Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Yogur

LUNES 30

MARTES 31

**JORNADA GASTRONOMICA**  


Macarrones sin gluten 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**



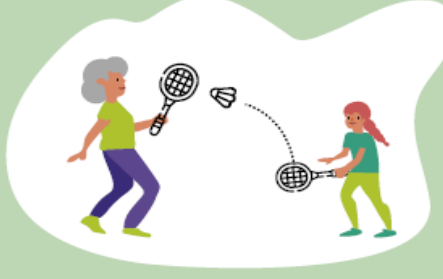
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

