

LUNES

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensaladilla rusa
San jacobó con zanahoria salteada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de atún con mazorca de maíz
Fruta de temporada

MARTES

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Ensalada variada
Pasta ECO con boloñesa vegetal
Abadejo a la vizcaína
(con tomate, pimiento y cebolla)
POSTRE TRADICIONAL: FARTONS
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quesadilla de jamón york y queso con verduras
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Ensalada variada
Sopa de puchero con fideos
Jamoncito de pollo en salsa con calabacín
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y patata
Fruta de temporada

JUEVES

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Arroz al horno con garbanzos
Tortilla francesa con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

VIERNES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Pizza casera de atún, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro en salsa con cous cous
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Lubina al horno con patatas y cebolla
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Arroz a banda
Panaché de fiambre con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Tosta de hummus
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada variada
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con tomatito con hierbas
provenzales
POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada de pasta
Salmón al aroma de eneldo con brócoli
salteado
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Lentejas estofadas
PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ
Coca de calabacín y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Pasta gratinada
Pescado en salsa
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada variada
Crema de verduras de temporada
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Paella valenciana
Fritura variada y ensalada variada
Helado
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Tortilla de patata
Fruta de temporada

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, sandía, melón y frutas de hueso). Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancia, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**.



NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostando por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Ahora que empieza el calor es fundamental una buena hidratación. Para fomentar que los niños tomen líquidos, podemos utilizar bebidas saborizadas. Os damos unos ejemplos:

LIMONADA DE MANGO

INGREDIENTES

2 vasos de mango troceado, 1 vaso de zumo de limón,
5 vasos de agua

PASOS

1. Pela el mango y córtalo en dados hasta lograr la medida de los vasos. Con dos o tres mangos será suficiente, dependiendo de su tamaño.
2. Exprime varios limones hasta alcanzar un vaso de zumo de limón.
3. En tu licuadora, vierte el mango cortado, el zumo de limón y los vasos de agua. Bate bien y sirve en vasos con varios hielos.



AGUA DE FRESA Y NARANJA

INGREDIENTES

1 naranja, 5 fresas, 6 hojas de menta, 4 vasos de agua

PASOS

1. Corta las naranjas y las fresas en rodajas.
2. Echa la fruta, la menta y el agua en una botella de vidrio y deja reposar en la nevera al menos una hora. Cuanto más tiempo repose, más sabor tendrá.
3. Consúmela en un tiempo máximo de 48 horas.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

JORNADA DE LOS POSTRES TRADICIONALES

AMB COR DE POBLE, seguimos descubriendo los sabores más típicos, esta vez en forma de postre tradicional, en el que conoceremos los ingredientes más populares de la repostería que iremos degustando en nuestros comedores.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

¡LOS JUEGOS SOBRE LA MESA! Aprenderemos diversos juegos de mesa y disfrutaremos con los compañer@s.



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**



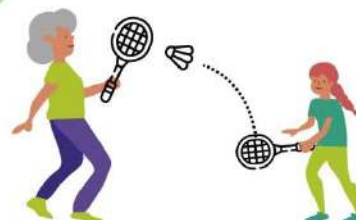
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensaladilla rusa San jacobó con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan integral	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u> Pan integral	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan integral	<u>JUEVES 05</u> Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan integral	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan integral
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan integral	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda Panaché de fiambre con ensalada variada Fruta de temporada Pan integral	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales <u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u> Pan integral	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan integral	<u>VIERNES 13</u> Lentejas estofadas <u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan integral
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta gratinada Pescado en salsa con verduras Fruta de temporada Pan integral	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan integral	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Croquetas y ensalada variada Helado Pan integral	<u>*Se aumentará la cantidad de aquellas raciones a base de verduras y hortalizas.</u>	

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensaladilla rusa Hamburguesa vegetal con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) <u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u> Pan	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 05</u> Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Tortilla francesa con cous cous Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda Rollito de queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales <u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u> Pan	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 13</u> Lentejas estofadas con verduras <u>PLATO CUÑA E INCLUSIÓ</u> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta gratinada Pescado en salsa Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta de pisto y ensalada variada Helado Pan		

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**



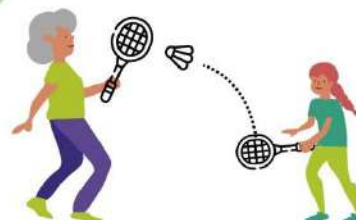
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensalada de patata sin alérgenos Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta SH con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos SH Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 05</u> Arroz al horno con garbanzos Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Tosta de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH Cinta de lomo con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 13</u> Lentejas estofadas SFS PLATO CUÏNA E INCLUSIÓ Coca de calabacín SIN ALÉRGENOS y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta SH gratinada Pescado en salsa Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensaladilla rusa Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta ECO con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 05</u> Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Tosta de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 13</u> Lentejas estofadas SFS PLATO CUÑA E INCLUSIÓ Coca de calabacín SFS y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta gratinada Pescado en salsa Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

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



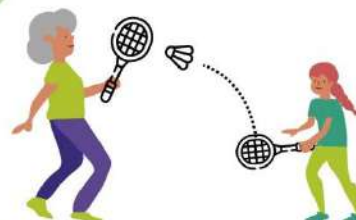
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensalada de patata sin alérgenos Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Patatas con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan SG	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan SG	<u>JUEVES 05</u> Arroz al horno sin alérgenos Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan SG	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de patata sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 13</u> Guiso de patata y verdura PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ Tosta SG de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Patatas con tomate Pescado en salsa Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Cinta de lomo con verduras salteadas Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana sin alérgenos (sin garrofón, sin judía verde) Tosta SG con jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan SG	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**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**



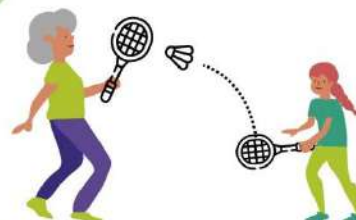
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

<u>LUNES 02</u> Ensaladilla rusa sin alérgenos Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan SG	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncito de pollo en salsa SG con calabacín Fruta de temporada Pan SG	<u>JUEVES 05</u> Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún, tomate y orégano Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda sin alérgenos Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan SG	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 13</u> Guiso de patata y verduras PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta SG con tomate Pescado en salsa Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta SG de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan SG	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



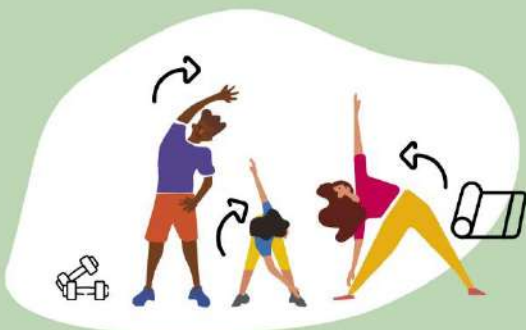
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

<u>LUNES 02</u> Ensaladilla rusa sin alérgenos Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan SG	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncito de pollo en salsa SG con calabacín Fruta de temporada Pan SG	<u>JUEVES 05</u> Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún, tomate y orégano Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda sin alérgenos Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan SG	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 13</u> Guiso de patata y verduras PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta SG con tomate Pescado en salsa Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta SG de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan SG	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

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**



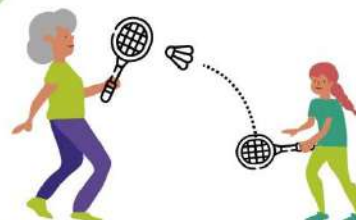
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensaladilla rusa Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta SG con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan SG	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncito de pollo en salsa SG con calabacín Fruta de temporada Pan SG	<u>JUEVES 05</u> Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan SG	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta SG Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 13</u> Guiso de patata y verduras PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ Coca de calabacín SG y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta SG con tomate Pescado en salsa Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta SG de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan SG	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

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**



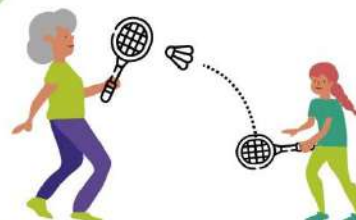
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensaladilla rusa Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta ECO con boloñesa vegetal Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo al horno con verduras Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 05</u> Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda Rollito de jamón york sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 13</u> Lentejas estofadas sin alérgenos PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta con tomate Pescado en salsa Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *El lácteo servido en este menú es postre de soja.	

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.**



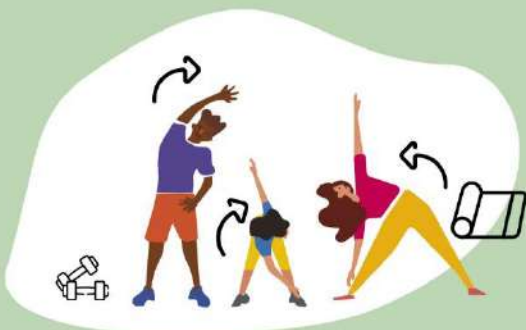
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensalada de patata sin alérgenos Cinta de lomo con zanahoria salteada Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Patatas con tomate Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla) Postre especial sin alérgenos Pan SG	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan SG	<u>JUEVES 05</u> Arroz al horno sin legumbres Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 10</u> Arroz a banda Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN Pan SG	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de patata sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 13</u> Guiso de patata y verdura PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ Tosta SG de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Patatas con tomate Pescado en salsa Fruta de temporada Pan SG	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Hamburguesa vegetal Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana (sin garrofón, sin judía verde) Tosta SG con jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan SG	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

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**



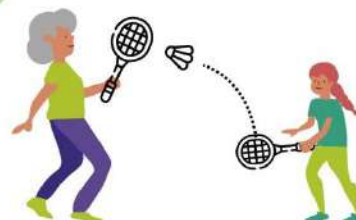
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensalada de patata sin alérgenos Cinta de lomo zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta ECO con boloñesa vegetal Tortilla francesa <u>POSTRE TRADICIONAL: Postre especial sin alérgenos</u> Pan	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 05</u> Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Tosta de jamón york sin alérgenos, tomate y orégano Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 10</u> Arroz con verduras Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales <u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u> Pan	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta sin alérgenos Hamburguesa de ave sin alérgenos con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 13</u> Lentejas estofadas sin alérgenos <u>PLATO CUÍNA E INCLUSIÓ</u> Tosta de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta con tomate Tortilla francesa Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 02</u> Ensalada de patata sin alérgenos Cinta de lomo zanahoria salteada Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 03</u> Ensalada variada Pasta ECO con boloñesa vegetal Tortilla francesa <u>POSTRE TRADICIONAL: FARTONS</u> Pan	<u>MIÉRCOLES 04</u> Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 05</u> Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 06</u> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Tosta de jamón york, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 09</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 10</u> Arroz con verduras Panaché de fiambre sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 11</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales <u>POSTRE TRADICIONAL: GRANIZADO DE LIMÓN</u> Pan	<u>JUEVES 12</u> Ensalada de pasta sin alérgenos Hamburguesa vegetal con brócoli salteado Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 13</u> Lentejas estofadas <u>PLATO CUÍÑA E INCLUSIÓ</u> Coca de calabacín y ensalada variada Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 16</u> Ensalada variada Pasta gratinada Tortilla francesa Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 17</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 18</u> Paella valenciana Tosta de jamón serrano y ensalada variada Helado sin alérgenos Pan	*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.	