

JUNIO 2022

		<p>MIÉRCOLES 01 Hervido Bacalao al horno con salsa Ensalada Fruta</p> 	<p>JUEVES 02 Arroz al horno Gazpacho andaluz Fruta</p> 	<p>VIERNES 03 Puré de legumbres Hojaldre de atún Fruta</p> 
<p>LUNES 06 Espirales a la carbonara Jamón y queso Ensalada Fruta</p> 	<p>MARTES 07 Ensalada campera Cazón al horno Helado</p> 	<p>MIÉRCOLES 08 Crema de verduras Pollo al horno con zanahoria Ensalada Fruta</p> 	<p>JUEVES 09 Arroz a la cubana con huevo hervido Ensalada completa Fruta</p> 	<p>VIERNES 10 Ensalada de alubias Merluza al horno con verduras Fruta</p> 
<p>LUNES 13 Guisado de albóndigas de pollo Ensalada Tortilla de calabacín Fruta</p> 	<p>MARTES 14 Ensalada de pasta Lomo a la plancha con pisto Helado</p> 	<p>MIÉRCOLES 15 Ensalada variada Judías verdes salteadas Chuleta de pavo Fruta</p> 	<p>JUEVES 16 Ensalada completa de arroz Hamburguesa de salmón y calabaza Fruta</p> 	<p>VIERNES 17 Lentejas con verduras Merluza a la plancha Ensalada Fruta</p> 
<p>LUNES 20 Gazpacho andaluz Pollo al horno a la naranja con quinoa Ensalada Fruta</p> 	<p>MARTES 21 Fritada de pescado Paella valenciana Helado</p> 	<p>MIÉRCOLES 22 Macarrones con verduras Revuelto de champiñón Ensalada Fruta</p> 	<p>JUEVES 23 Ensalada campera Empanada de pisto Ensalada Fruta</p> 	<p>VIERNES 24</p> <p style="text-align: center;">SAN JUAN</p>
<p>LUNES 27 Salmorejo con huevo picado y jamón en virutas Merluza gratinada Ensalada Fruta</p> 	<p>MARTES 28 Escalivada de verduras Pollo al horno Ensalada Helado</p> 	<p>MIÉRCOLES 29 Ensaladilla rusa Empanada, hummus, guacamole Fruta</p> 	<p>JUEVES 30 Ensalada valenciana Arroz 3 delicias Pavo y queso Fruta</p> 	

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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

