

Empty menu box for Monday 1st.

LUNES 6

Empty menu box for Tuesday 2nd.

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún
 Revuelto de huevos de corral con calabacín
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga
 Pan blanco - **Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx**

631,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:84,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 8

JUEVES 2

1 2 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos
 Cocido completo
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Pan integral - Fruta fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g

JUEVES 9

VIERNES 3

1 2 5 4 9 14

DÍA "D"

Ensalada con caballa
 Arroz al horno
 Pan blanco - **Postre casero**

722,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:29,5g - HC:92,0g AGS:6,7g - Azúcares:24,0g - Sal:1,9g

Día Internacional de las Personas con Discapacidad 3 de DICIEMBRE

VIERNES 10

FESTIVO

LUNES 13

FESTIVO

MARTES 14

FESTIVO

MIÉRCOLES 15

JUEVES 9

1 2 5 4 9 14

Olleta alicantina
 Ternera en salsa
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Pan integral - Fruta fresca de temporada

779,9Kcal - Prot:32,0g - Lip:34,0g - HC:78,0g AGS:2,1g - Azúcares:19,8g - Sal:1,1g

JUEVES 16

VIERNES 10

1 12 14

CUINA I TRADICIÓ

Sopa minestrone
 Pollo al ajillo con patatas
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga
 Pan blanco - **Saginosas**

652,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:22,6g - HC:72,9g AGS:4,8g - Azúcares:21,5g - Sal:1,7g

VIERNES 17

1 2 5 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
 Salchichas frescas
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
 Pan blanco - Fruta fresca de temporada

816,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:35,5g - HC:93,4g AGS:9,2g - Azúcares:20,7g - Sal:3,6g

LUNES 20

1 4 14

DÍA SIN CARNE

Lentejas con verduras
 Merluza asada aromatizada al limón
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
 Pan integral - Fruta fresca de temporada

554,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:2,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

MARTES 21

2 4

Crema de zanahoria
 Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Pan blanco - Yogur

542,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:25,8g - HC:44,3g AGS:7,2g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 22

1 2 5 9 14

Macarrones ecológicos napolitana
 Tiras de calamar rebozados
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga
 Pan integral - Fruta fresca de temporada

811,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:30,7g - HC:108,8g AGS:4,3g - Azúcares:26,9g - Sal:3,0g

JUEVES 23

1 2 5 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Jornada Gastronómica
Un paseo entre culturas
"Tirisiti"

Tarta de cumpleaños

VIERNES 24

1 2 5 4 14

Espaguetis salteados con salmón
 Tortilla con queso
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga
 Pan blanco - Yogur

712,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:28,5g - HC:80,0g AGS:8,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,1g

LUNES 27

2 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Bacalao en salsa ibérica (Nutrifriends)
 Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
 Pan integral - Fruta fresca de temporada

675,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,2g - HC:91,5g AGS:4,0g - Azúcares:28,1g - Sal:2,0g

MARTES 28

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

NAVIDAD

MIÉRCOLES 29

Empty menu box for Thursday 30th.

JUEVES 30

Empty menu box for Friday 31st.

VIERNES 31

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
 Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
 2 LÁCTEOS

3 HUEVO
 4 PESCADO

5 MOLUSCOS
 6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
 8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
 10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
 12 APIO

13 ALTRAMUCES
 14 AZUFRE Y SULFITO

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:

