

MARTES 1

1 2 3 9 12 14

Sopa con garbanzos
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

566,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:13,5g - HC:76,0g AGS:2,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 2

2 3 4 14

DÍA SIN CARNE
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz meloso de rape con verduras
Pan blanco - **Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx**

667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

JUEVES 3

14 1 4

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

479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g

VIERNES 4

1 2 3 9 12 14

Olleta alicantina
Merluzo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan blanco - Yogur

547,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:7,8g - HC:80,0g AGS:1,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

LUNES 7

1 2 3 4 9 14

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

MARTES 8

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Pan integral - Fruta fresca de temporada

592,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,0g - HC:77,7g AGS:4,3g - Azúcares:20,8g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 9

1 2 3 4 12 14

oceanic

Lentejas con arroz integral
Merluza en salsa de cítricos (Nutrifriendos)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

863,1Kcal - Prot:41,9g - Lip:23,8g - HC:114,7g AGS:6,7g - Azúcares:46,7g - Sal:2,8g

JUEVES 10

3 4 14

DÍA "D"
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

607,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,2g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:2,1g

DÍA DE LA TORTILLA

VIERNES 11

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza margarita
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan blanco - Yogur

651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,8g

LUNES 14

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

646,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,9g - HC:91,6g AGS:2,9g - Azúcares:26,2g - Sal:3,7g

MARTES 15

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Postre casero

609,2Kcal - Prot:23,1g - Lip:24,1g - HC:73,6g AGS:7,7g - Azúcares:22,1g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 16

4 14

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

486,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,5g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

JUEVES 17

JORNADA GASTRONÓMICA

Boxty (Pastel de patata)
Pollo crujiente
Ensalada verde
Apple Pie (Bizcocho de manzana)

HAPPY ST. PATRICK'S DAY

VIERNES 18

1 3 4 14

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

608,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:20,3g - HC:80,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

LUNES 21

1 2 3 4 8 9 10 14 14

DÍA "D"
Canelones de atún bella
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

656,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,1g - HC:57,7g AGS:9,0g - Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

Primavera

MARTES 22

1 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 23

4

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g

JUEVES 24

1 2 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan integral - Yogur

748,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:24,0g - HC:89,4g AGS:5,2g - Azúcares:27,8g - Sal:2,1g

VIERNES 25

1 2 3 4 5 6 9 14

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz a banda
Pan blanco - **Tarta de cumpleaños**

878,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:39,5g - HC:93,4g AGS:3,0g - Azúcares:26,3g - Sal:1,4g

LUNES 28

1 2 3 9 14

DÍA "D"
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

HORA DEL PLANETA

MARTES 29

1 2 3 4 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 30

4

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

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

JUEVES 31

1 2 3 5 9 14

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

652,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:23,1g - HC:88,1g AGS:3,0g - Azúcares:21,2g - Sal:2,7g

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:

