

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

FESTIVO

DÍA SIN CARNE

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz meloso de rape con verduras
Pan integral - Yogur

553,3Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,0g - HC:86,6g AGS:4,0g - Azúcares:24,7g - Sal:1,5g

DÍA "D"

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Sándwich Bikini
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

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

660,5Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:72,5g AGS:4,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

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

804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

Crema de zanahoria
Lenguadina empanada con espinaca y salsa ahumada (Nutrifriends)

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

620,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:27,5g - HC:61,8g AGS:4,3g - Azúcares:24,7g - Sal:1,9g

Puchero de lentejas a la riojana
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - **Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx**

634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g

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

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

615,8Kcal - Prot:27,3g - Lip:21,8g - HC:68,2g AGS:4,6g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

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

700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan integral - Fruta fresca de temporada

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

Olleta alicantina
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

767,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:33,9g - HC:75,4g AGS:2,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,1g

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan integral - **Postre casero**

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

Garbanzos con serrano y cebolla
Albóndigas de bacalao
Ensalada
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

671,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,8g - HC:82,6g AGS:4,1g - Azúcares:22,1g - Sal:1,8g

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

DÍA "D"

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

626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Fideua al estilo de Santa Pola
Pan blanco - Yogur

636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

Lentejas con arroz integral
Gallo San Pedro
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

616,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:12,4g - HC:84,7g AGS:2,1g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan integral - Fruta fresca de temporada

793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

CUINA I TRADICIÓ

Arroz con habichuelas y nabos
Huevos de corral rellenos de atún y mahón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan blanco - **Tarta de cumpleaños**

654,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:30,1g - HC:68,2g AGS:7,4g - Azúcares:17,3g - Sal:2,1g

LUNES 29

MARTES 30

DÍA "D"

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

634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

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

474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

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



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:

