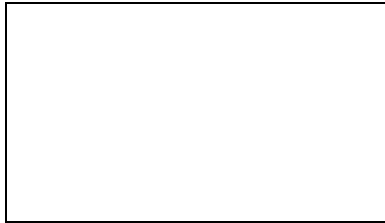
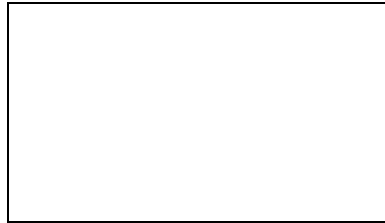


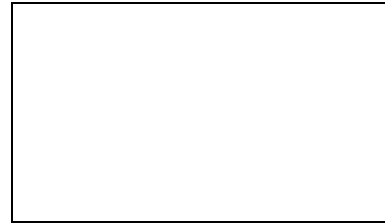
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

1 2 3 4 5 9 14

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
787,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:29,4g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,4g

VIERNES 8

1 2 3 4 5 9 14

Espaguetis salteados con salmón
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
757,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:34,4g - HC:79,5g AGS:1,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g


LUNES 11

1 2 3 4


DIA SIN CARNE
Olleta alicantina
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx
705,4Kcal - Prot:30,6g - Lip:27,9g - HC:76,0g AGS:8,2g - Azúcares:19,6g - Sal:2,1g

MARTES 12

2 3 4 14

BIENVENIDA LA FRESA 
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fresas
667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 13

14 

DÍA "D"
Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g

JUEVES 14

1 4 14

Sopa con garbanzos
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
650,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:18,4g - HC:84,2g AGS:2,4g - Azúcares:23,6g - Sal:1,5g

VIERNES 15

1 2 3 4 5 9 14

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

LUNES 18

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Bacaladilla rebozada
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
619,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:11,4g - HC:87,3g AGS:1,9g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

MARTES 19

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Yogur
636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 22



LUNES 25



MARTES 26



MIÉRCOLES 27



JUEVES 28

1 2 3 5 9 12 14 

DÍA "D". DIA DEL LIBRO
Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
721,6Kcal - Prot:27,1g - Lip:23,4g - HC:95,7g AGS:4,5g - Azúcares:27,4g - Sal:2,0g

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz caldós
Tarta de cumpleaños
577,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:15,5g - HC:87,4g AGS:3,2g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g


VIERNES 29



LUNES 25

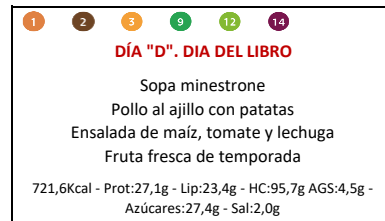


MARTES 26

1 2 3 4 8 9 10 11 12 14 

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Tosta marinera gratinada (Nutrifriends)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur
767,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:31,6g - HC:80,9g AGS:8,6g - Azúcares:23,1g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 27



JUEVES 28

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:

