

MARTES 1

1 2 3 4 5 9 14

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

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

MIÉRCOLES 2

1 4 14

**DÍA SIN CARNE**  
Lentejas con arroz integral  
Bacaladilla a la plancha/horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - **Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx**

628,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:12,4g - HC:87,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

JUEVES 3

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado  
Pizza de jamón york  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

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

VIERNES 4

3 4 14

Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimienta y pimentón de la Vera  
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

LUNES 7


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 8

1 2 3 4 12

Macarrones ecológicos con atún   
**Merluza en salsa de cebolla y manzana con topping de champiñón (Nutrifriends)**  
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

MIÉRCOLES 9


3 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimienta y zanahoria de la huerta  
Revuelto de huevos de corral con calabacín  
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 10

1 2 4 9 12 14


**DÍA "D"** 

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

VIERNES 11


2 4 9 14

**DÍA "D"**  
  
Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Pan blanco - Yogur

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

LUNES 14

1 2 3 4 5 6 9 10 11 12 14

**DÍA "D"**  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
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

MARTES 15

1 2 3 4 9 14

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

579,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,1g - HC:90,9g AGS:4,0g - Azúcares:24,7g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 16


4

Bullit de habichuelas estofadas con verduras  
Magro con tomate  
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 17

1 12 14

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan integral - **Postre casero** 

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

VIERNES 18

1 4 14

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

663,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,6g - HC:84,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

LUNES 21

1 2 3 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

MARTES 22

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 23

1 2 3 4 9 14

Crema de zanahoria  
Lomo adobado con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan blanco - Yogur

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

JUEVES 24

1 2 3 5 9 14

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

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

VIERNES 25

3 5 14

**CUINA I TRADICIÓ**  
**Fasegures**   
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas   
Pan blanco - **Tarta de cumpleaños**

627,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,8g - HC:70,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:2,2g

LUNES 28

1 2 3 4 14

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

714,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:28,5g - HC:79,5g AGS:8,1g - Azúcares:19,8g - Sal:2,2g

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

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)

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

