

LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

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

1 4 14

DÍA SIN CARNE

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

542,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,9g - HC:71,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

2

CUINA I TRADICIÓ

Crema de zanahoria
Guiso de pavo
Ensalada
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

681,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:13,2g - HC:107,5g AGS:2,0g - Azúcares:25,4g - Sal:1,2g

1 2 3 5 9 14

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

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

1 2 3 5 9 14

Alubias marineras
Tortilla de patatas
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

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

1 2 3 4 14

Espaguetis con atún
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

1 2 3 4 6 9 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Piña Colada (Nutrifriends)

628,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,6g - HC:79,4g AGS:9,3g - Azúcares:8,4g - Sal:1,5g

1 2 3 4 9 14

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

748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,1g

14

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

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

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

1 4 14

DÍA "D"

Lentejas con arroz integral
Limanda a la andaluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

1 2 3 4 9 14

DÍA "D"

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

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

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Postre casero

591,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,0g - HC:65,9g AGS:7,2g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g

1 2 3 4 9 14

Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur

769,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,5g - HC:90,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g

1 2 3 4 9 14

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

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

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

1 2 3 9 14

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

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

4 14

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

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

1 3 4 14

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

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

1 2 4 9 12 14

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

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

2 4 9 14

DÍA "D"

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Tarta de cumpleaños

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

LUNES 30

MARTES 31

1 2 3 4 8 9 10 11 12 14

Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

JORNADA GASTRONOMICA

STAR WARS

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:

