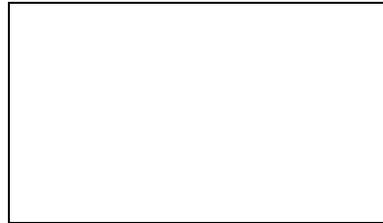
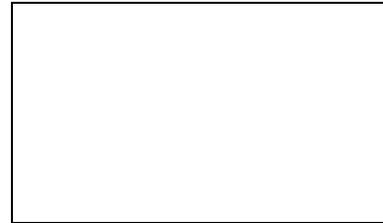


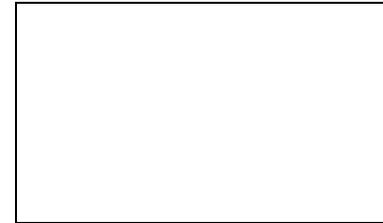
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

2 5 6 14

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)
Arroz marinero
Pan blanco
Yogur
624,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,7g - HC:84,6g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

VIERNES 8

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca
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

LUNES 11

1 4 14

DÍA SIN CARNE
Lentejas con verduras
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada
542,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,9g - HC:71,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

MARTES 12

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

1 2 3 5 9 14

DÍA MUNDIAL DEL HUEVO
Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - 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 15

FESTIVO

LUNES 18

FESTIVO

MARTES 19

1 2 14

Ensalada caprese con gominolas de albahaca (Nutrifriends)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan blanco - Yogur
659,1Kcal - Prot:27,9g - Lip:18,1g - HC:94,7g AGS:6,4g - Azúcares:26,0g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 20

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan integral - Fruta fresca de temporada
467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

JUEVES 21

1 2 3 4 14

DÍA DEL LAVADO DE MANOS
DÍA "D"
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

VIERNES 22

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

LUNES 25

1 4 14

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

MARTES 26

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Pan blanco - **Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx**
591,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,0g - HC:65,9g AGS:7,2g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan blanco - Fruta fresca de temporada
793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

VIERNES 29

1 2 3 9 14

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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
619,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,6g - HC:82,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 27

1 2 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

JUEVES 28

1 2 3 4 9 14

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Borreta alcoyana
Pan blanco
Tarta de cumpleaños
552,6Kcal - Prot:33,3g - Lip:20,4g - HC:54,7g AGS:5,9g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g

VIERNES 29

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



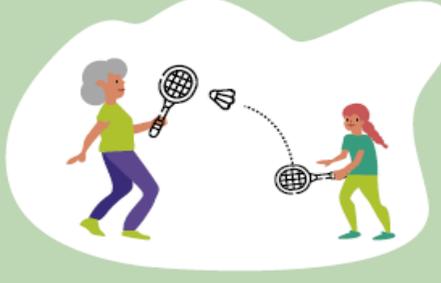
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

