

<p>LUNES 3</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>CARNIVAL</p> <p>Hervido de judías verdes con patata Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g</p>	<p>MARTES 4</p> <p>1 2 3 4 5 6 9</p> <p>14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p> <p>575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>3 4</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>1 4 14</p> <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!</p> <p><u>Olleta alicantina</u> Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Día de la mujer</p> <p>Sopa de pescado Pizza margarita Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g</p>
<p>LUNES 10</p> <p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g</p>	<p>MARTES 11</p> <p>4</p> <p>Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>1 2 3 4 5 6 9</p> <p>14</p> <p>DÍA SIN CARNE</p> <p>Lentejas con verduras Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</p>
<p>LUNES 17</p> <p>1 4 9 11 12 14</p> <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!</p> <p><u>Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)</u> Tortilla de calabacín Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>	<p>MARTES 18</p> <p>3 4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Bacaladilla crujiente casera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>1 2 9 11 12 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>1 2 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada</p> <p>583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>
<p>LUNES 24</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>DÍA DEL AGUA</p> <p>Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g</p>	<p>MARTES 25</p> <p>3 4 14</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>2 4 9 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz al horno Fruta fresca de temporada</p> <p>533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Boquerones con pisto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>SUPERMENÚ</p> <p>Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana) Criptonitas Superman (Nuggets de pollo) Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas) Dulce Wonder Woman (Flan de vainilla)</p>
<p>LUNES 31</p> <p>1 2 3 4 14</p> <p>Primavera</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada</p> <p>516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g</p>			<p>LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX</p> <p><i>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</i></p>	

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:

