


LUNES 3


 CARNIVAL

Hervido (sin judía verde, guisante, haba)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca permitida

LUNES 10


Pasta sin soja salteada con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

LUNES 17

¡ARRIBA LA CUCHARA! 


Esperdanyà (Guiso de patatas con pollo)
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

LUNES 24

 DÍA DEL AGUA

Crema de verduras
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

LUNES 31

 Primavera

Ensalada de pasta sin soja con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida

MARTES 4

Ensalada variada con pollo
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca permitida

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MARTES 18

Patatas estofadas con verduras
Bacaladilla crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida


MARTES 25

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 5

Sopa de fideos (pasta sin soja)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES 12

 DÍA SIN CARNE

Patatas estofadas con verduras
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida


MIÉRCOLES 19

FESTIVO

MIÉRCOLES 26

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca permitida

JUEVES 6

¡ARRIBA LA CUCHARA! 

Arroz blanco
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida


JUEVES 13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca permitida

JUEVES 20


Sopa de ave con fideos (pasta sin soja)
Pollo con patata y verdura cocida
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

JUEVES 27



Crema de calabaza, patata y puerro
Boquerones con pisto
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida

VIERNES 7


 Día de la mujer

Sopa de pescado (pasta sin soja)
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca permitida

VIERNES 14

Sopa de verduras con fideos (pasta sin soja)
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

VIERNES 21

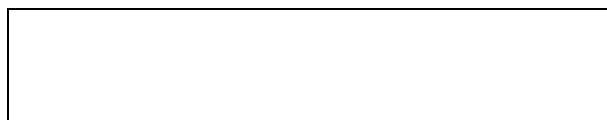
 CUMPLEAÑOS

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera (pasta sin soja)
Postre sin soja/Fruta fresca permitida

VIERNES 28

SUPERMENÚ

Thor-nillos sin fin (Pasta sin soja napolitana)
Criptonitas Superman (Pollo rebozado casero)
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)
Dulce Wonder Woman (Flan de vainilla)



 LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX

Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx



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:

