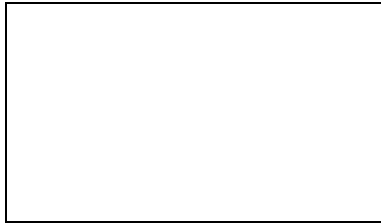


LUNES 6



MARTES 7

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 8

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 9

2 5 4 14

CUINA I TRADICIÓ
Bollitori Alicantino
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta

586,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:59,6g AGS:6,2g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

VIERNES 10

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

LUNES 13

2 4 14

DIA SIN CARNE
Ensalada con queso
Arroz meloso de rape con verduras
Fruta fresca de temporada

509,5Kcal - Prot:15,6g - Lip:9,4g - HC:86,4g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

MARTES 14

4

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

Día de la mujer

MIÉRCOLES 15

1 2 5 9 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Postre casero/Fruta fresca de temporada

721,6Kcal - Prot:27,1g - Lip:23,4g - HC:95,7g AGS:4,5g - Azúcares:27,4g - Sal:2,0g

JUEVES 16

1 2 5 4 9 10 11 14

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

649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g

DÍA DE LA TORTILLA

VIERNES 17

1 2 5 9 14

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

651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g - Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

LUNES 20

1 2 5 4 9 14

Lentejas a la riojana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g

MARTES 21

1 2 5 4 8 9 10 11 12 14

Ensalada variada con pollo y manzana
Macarrones a la carbonara vegetal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta

720,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:28,4g - HC:85,5g AGS:8,4g - Azúcares:27,6g - Sal:2,0g

NUTRIFRIENDS

MIÉRCOLES 22

5 5 14

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

622,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:20,8g - HC:70,7g AGS:4,5g - Azúcares:18,9g - Sal:2,0g

JUEVES 23

1 2 5 9 14

Crema Sr Potato
Buzlightpizza
Ensalada
Monstruitos del espacio

VIERNES 24

DÍA FESTIVO

LUNES 27

1 2 3 4 9 14

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

718,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:22,7g - HC:76,4g AGS:7,2g - Azúcares:18,4g - Sal:2,3g

DÍA DE LA POESÍA

MARTES 28

2 3 4 14

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

627,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,0g - HC:88,8g AGS:4,9g - Azúcares:20,1g - Sal:1,5g

DÍA DEL AGUA

MIÉRCOLES 29

14

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

463,7Kcal - Prot:20,1g - Lip:17,4g - HC:50,6g AGS:3,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,0g

Primavera

JUEVES 30

4 14

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

530,7Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,0g - HC:67,1g AGS:2,3g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

VIERNES 31

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
Fruta fresca de temporada

581,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:65,5g AGS:7,9g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g

LUNES 6

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Rape en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

627,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:12,4g - HC:88,5g AGS:2,1g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

HORA DEL PLANETA

MARTES 7

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

553,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,4g - HC:73,0g AGS:4,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 8

3 4 14

Judías blancas estofadas
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

598,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,9g - HC:67,4g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

JUEVES 9

1 2 3 4 9 14

Crema de zanahoria
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

643,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,7g - HC:78,7g AGS:4,2g - Azúcares:32,1g - Sal:2,1g

CUMPLEAÑOS

VIERNES 10

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:

