

CEIP MOLVENT

LUNES 3

1	2	3	9	14
CARNAVAL				
Hervido de judías verdes con patata				
Albóndigas en salsa de tomate				
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga				
Yogur/Fruta fresca de temporada				
637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g				

LUNES 10

1	2	3	4	9	11	14
Macarrones salteados con caballa						
Tortilla con queso						
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria						
Fruta fresca de temporada						
715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g						

LUNES 17

1	2	3	4	9	11	14
FESTIVO						

MARTES 18

1	2	3	4	9	14
					
Lentejas con verduras					
Lomo adobado					
Ensalada de lechuga, atún y tomate					
Fruta fresca de temporada					
623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g					

MARTES 25

1	2	3	4	9	14
					
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz					
Merluza horneada con zanahoria dado salteada					
Fruta fresca de temporada					
516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g					

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)

CEIP MOLVENT

MARTES 4

1	2	3	4	5	6	9
						
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)						
Arroz de pescado y marisco						
Fruta fresca de temporada						
575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g						

MIÉRCOLES 5

3	4
Garbanzos estofados	
Tortilla de patata	
Ensalada de lechuga, atún y tomate	
Fruta fresca de temporada	
674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g	

JUEVES 6

1	4	14
		
Olla alicantina		
Rape en salsa		
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria		
Fruta fresca de temporada		
619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g		

MARZO 2025

VIERNES 7

1	2	3	4	9	11	14
						
Sopa de pescado						
Pizza margarita						
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha						
Fruta fresca de temporada						
614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g						

VIERNES 14

1	4	9	11	12	14
Sopa de verduras con garbanzos					
Merluza al horno con ajo y perejil					
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga					
Fruta fresca de temporada					
563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g					

VIERNES 21

1	2	4	5	9	11	14
						
Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)						
Fideua marinera						
Tarta de cumpleaños/ Fruta fresca de temporada						
583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g						

VIERNES 28

1	2	3	4	9	11	14
						
Crema de calabaza, patata y puerro						
Abadejo al horno con pisto						
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria						
Fruta fresca de temporada						
686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g						
						
Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx						

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 PUEDES,
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 |  verdu... |
| |  pasta/arroz |

SEGUNDOS PLATOS

- | | |
|---|--|
|  Si en el cole he comido como segundo... |  Para cenar puedo comer como segundo... |
|  huevo |  carne |
|  pescado |  pescado |
|  legumbres |  huevo |
| |  verdu... |
| |  huevo |

POSTRE

- | | |
|---|--|
|  fruta |  lácteo |
|---|--|



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

- | | | |
|--|--|---|
|  FEAC |  AEPNA |  FEN |
|  Fundación ANAH |  sea | |
|  FEAC |  naus |  Cecom |
|  QAECC |  LAZTAN | |