



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

LUNES 6

1 2 3 4

Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g

LUNES 13

1 2 3 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 3 4 9 14

Hervido valenciano
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,0g

LUNES 27

2 3 4 14

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

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

647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

Blank menu for Tuesday

MARTES 7

1 2 3 9 14

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa con patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,7g

MARTES 14

1 2 3 5 9 14

DÍA SIN CARNE

Lentejas estofadas
Rabas de calamar
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

610,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,8g - HC:81,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

MARTES 21

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Fideua de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

880,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:24,4g - HC:121,4g AGS:6,4g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g

MARTES 28

1 2 3 4 9 11 14

Espaguetis salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,4g

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 8

1 4 14

Potaje de garbanzos y verduras
Limanda crujiente casera
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 15

2 4

DÍA DE LA FAMILIA

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 22

1 4 14

Olleta alicantina
Limanda en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

566,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,0g - HC:77,3g AGS:2,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 29

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Abadejo con tomate y pimiento
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

1 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

JUEVES 2

2 12 14

Sopa de ave con arroz
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

615,4Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,2g - HC:64,5g AGS:6,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g

JUEVES 9

1 4 14

Macarrones ecológicos napolitana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

JUEVES 16

3 4 9 14

Estofado casero
Tortilla de atún
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 30

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g

1 4 14

Olleta de verduras
Filete de merluza a la andalza 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

VIERNES 3

1 2 3 4 14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Boquerones a la andaluza
Ensalada
Fruta fresca de temporada

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

VIERNES 10

1 2 3 9 14

DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE

Alubias con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,1g

VIERNES 17

JORNADA BRAVE



Sopa de fideos
Fish&Chips
Ensalada
Helado/Fruta fresca

VIERNES 24

1 4 9 11 12 14

CUMPLEAÑOS

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

VIERNES 31

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



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:

