

<p>LUNES 3</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Arroz tres delicias Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g</p>	<p>MARTES 4</p> <p>1 2 9 11 12 14</p> <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!</p> <p><u>Caldo con pelota</u> Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada 563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>1 2 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada 583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>3 4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pizza de york y queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g</p>
<p>LUNES 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón 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</p>	<p>MARTES 11</p> <p>5 4 14</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>2 4 9 14</p> <p>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</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Crema de alubias <u>CHEESE FRISBEE</u> Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Macarrones ECO a la carbonara Abadejo al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada 686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g</p>
<p>LUNES 17</p> <p>1 2 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado saltada Fruta fresca de temporada 516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g</p>	<p>MARTES 18</p> <p>1 2 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de calabacín y puerro Lomo adobado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Postre casero/ Fruta fresca de temporada 544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>1 3 4 14</p> <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!</p> <p><u>Olleeta de la Plana</u> Tortilla de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>1 3 4 14</p> <p>Potaje de garbanzos Boquerones en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g</p>
<p>LUNES 24</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g</p>	<p>MARTES 25</p> <p>1 4 14</p> <p><u>Buffet de pasta</u> Abadejo asado al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares a la romana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada 547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>FESTIVO</p>
			<p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</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:

