

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05



548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada variada
Macarrones gratinados
Pescado rebozado
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de atún con mazorca de maíz
Fruta de temporada



643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Ensalada variada
Sopa de puchero con fideos
Jamoncito de pollo en salsa con calabacín
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quesadilla de jamón york y queso con verduras
Fruta de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Ensaladilla rusa
Hamburguesa mixta con queso
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y pasta
Fruta de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Arroz a la cubana
Abadejo en salsa verde con ensalada
variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Pizza de atún, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro en salsa con cous cous
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Lubina al horno con patatas y cebolla
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Arroz a banda
Rollito de jamón york y queso con
ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Tosta de hummus
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada variada
Sopa de ave con fideos
Cordon blue con patatas
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada de pasta
Salmón al aroma de eneldo con brócoli
salteado
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Ensalada variada
Potaje de garbanzos a la mediterránea
Tortilla de patata
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Coditos a la napolitana
Merluza en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada variada
Crema de verduras de temporada
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Paella valenciana
Croquetas y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Tortilla de patata
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada variada
Guiso de patata y verdura
Pollo al horno con champiñones salteados
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y arroz
Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Ensalada variada
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pollo con pisto y cous cous
Fruta de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada variada
Arroz caldoso de verduras
Longanizas con pisto
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con patata
Fruta de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Ensalada variada
Crema de zanahoria con tostones caseros
Lomo de cerdo en salsa con patatas
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de salmón con tomate y pan integral
Fruta de temporada

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, plátano).
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**



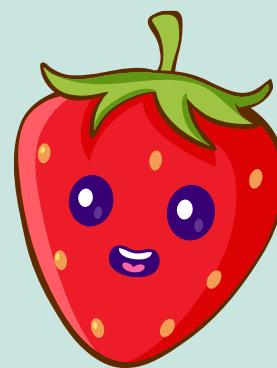
NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostando por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas, de donde provienen y sus olores.

DÍA DE LA ROSQUILETA

Nos acercamos a uno de los productos más populares de nuestra gastronomía y con origen en el pan, con el objetivo de conocer los trucos de su elaboración y disfrutar de su sabor en una jornada especial.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Seguimos jugando en nuestros comedores escolares, y este mes lo hacemos con uno de los juegos más tradicionales, el corro de la patata. Nuestra propuesta es hacer el corro escolar más grande y, a ello, irá ligado nuestro plato **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada.... Saborearan una deliciosa tortilla de patata.

CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Son muchos los platos típicos en Pascuas, pero uno de los más populares es la torrija. Os animamos en estas fiestas a cocinar nuestra propuesta saludable de este postre súper conocido.

TORRIJAS SALUDABLES

INGREDIENTES

6 rebanadas de pan, 3 tazas de leche o bebida vegetal, 2 huevos, 1 rama de vainilla, 1 rama de canela, canela en polvo al gusto, la cáscara de media naranja, aceite de oliva

PASOS

1. Ponemos en una olla la leche o bebida vegetal, la rama de canela, la rama de vainilla (abierta por la mitad) y la cáscara de naranja y llevamos a ebullición unos segundos.
2. Dejamos templar un poco y ponemos la mezcla en una bandeja. Metemos las rebanadas de pan y dejamos que se impregnen bien en el líquido al menos 10 minutos, pero lo ideal son 30 minutos.
3. Después batimos los huevos junto con la canela en polvo y sumergimos las rebanadas para meterlas posteriormente en el horno. Si queremos hacerlas con la versión original, se van friendo en una sartén con aceite de oliva bien caliente (también se pueden hacer con aceite de coco y le da un toque bien rico).
4. Acompañamos con fruta fresca y listo.



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**


damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 08</u> Ensalada variada Macarrones gratinados Pescado rebozado Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 09</u> Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 10</u> Ensaladilla rusa Hamburguesa vegetal con queso Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 11</u> Arroz a la cubana Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 12</u> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 15</u> Ensalada variada Crema de calabacín Tortilla francesa con cous cous Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 16</u> Arroz a banda Rollito de queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 17</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Pollo con patatas Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 18</u> Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con verduras salteado HELADO Pan	<u>VIERNES 19</u> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 22</u> Ensalada variada Coditos a la napolitana Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 23</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas de ave a la jardinera Fruta de temporada Pan	 <u>MIÉRCOLES 24</u> Paella valenciana Croquetas de espinacas y ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 25</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 26</u> Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 29</u> Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Pollo con pisto Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 30</u> Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Hamburguesa vegetal con patatas HELADO Pan			

<u>LUNES 08</u> Ensalada variada Pasta SH gratinada Pescado al horno Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 09</u> Arroz con tomate Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 10</u> Ensalada variada Sopa de ave con pasta SH Jamoncito de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 11</u> Crema de verduras con tostones SH Hamburguesa sin alérgenos con queso Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 12</u> Ensalada variada Lentejas Eco con verduras Tosta SH de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 15</u> Ensalada variada Crema de calabacín con tostones SH Goulash de magro en salsa con pasta SH Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 16</u> Arroz a banda Rollito de jamón york sin alérgenos y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 17</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH Pollo con patatas al horno Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 18</u> Ensalada de pasta SH Salmón al aroma de eneldo con verduras salteadas Helado sin alérgenos Pan	<u>VIERNES 19</u> Potaje de garbanzos a la mediterránea Magro al horno Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 22</u> Ensalada variada Pasta SH a la napolitana Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 23</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 24</u> Paella valenciana Tosta de jamón y ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 25</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 26</u> Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo con loncha de queso Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 29</u> Ensalada variada Arroz caldoso con verduras Longanizas sin alérgenos con pisto casero Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 30</u> Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa con patates Helado sin alérgenos Pan			

<u>LUNES 08</u> Ensalada variada Macarrones con tomate Pescado al horno Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 09</u> Ensalada variada Sopa de verduras con fideos Jamoncitos de pollo en salsa con calabacín Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 10</u> Ensaladilla rusa Hamburguesa mixta sin alérgenos y patatas fritas Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 11</u> Arroz a la cubana Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 12</u> Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún, tomate y orégano Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 15</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 16</u> Arroz a banda Rollito de jamón sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>MIÉRCOLES 17</u> Ensalada variada Sopa de ave con fideos Pollo al horno con patatas Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 18</u> Ensalada de pasta Salmón al aroma de eneldo con verduras Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 19</u> Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 22</u> Ensalada variada Coditos a la napolitana Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 23</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan	 <u>MIÉRCOLES 24</u> Paella valenciana Tosta de atún y tomate y ensalada variada Fruta de temporada Pan	<u>JUEVES 25</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan	<u>VIERNES 26</u> Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con loncha de jamón sin alérgenos Fruta de temporada Pan
<u>LUNES 29</u> Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Longanizas sin alérgenos con pisto Fruta de temporada Pan	<u>MARTES 30</u> Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan			*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.