

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
 <p>Hervido de judías verdes con patata Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g</p>	 <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)</p> <p>Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p> <p>575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g</p>	 <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	 <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!</p> <p>Ollaeta alicantina Rape en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g</p>	 <p>Sopa de pescado Pizza margarita</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g</p>
 <p>Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g</p>	 <p>Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g</p>	 <p>Lentejas con verduras Buñuelos de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g</p>	 <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)</p> <p>Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g</p>	 <p>Sopa de verduras con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</p>
 <p>¡ARRIBA LA CUCHARA!</p> <p><u>Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)</u></p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>	 <p>Habichuelas estofadas con verduras Bacaladilla crujiente casera</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</p>	 <p>FESTIVO</p>	 <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</p>	 <p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)</p> <p>Fideua marinera</p> <p><u>Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada</u></p> <p>583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>
 <p>Lentejas con verduras Lomo adobado</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g</p>	 <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g</p>	 <p>Ensalada con caballa Arroz al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g</p>	 <p>Crema de calabaza, patata y puerro Abadejo al horno con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g</p>	 <p><u>SUPERMENÚ</u></p> <p>Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana)</p> <p>Critonitas Superman (Nuggets de pollo)</p> <p>Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)</p> <p>Dulce Wonder Woman (Flan de vainilla)</p>
 <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada</p> <p>516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g</p>			 <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Eix</p>	 <p>Los niños podrán participar en talleres de cocina y degustación de platos típicos de la localidad.</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 (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** **3 HUEVO** **5 MOLUSCOS** **7 CACAHUETES** **9 SOJA** **11 MOSTAZA** **13 ALTRAMUACES**
2 LÁCTEOS **4 PESCADO** **6 CRUSTÁCEOS** **8 FRUTOS DE CÁSCARA** **10 SÉSAMO** **12 APIO** **14 AZÚCRE Y SULEIRO**

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 >  pasta/arroz
-  legumbres >

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:

-        