

LUNES 3

1 2 3 9 14

**CARNIVAL**

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 4 9 11 12 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**

Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g -  
Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 24

1 2 3 4 9 14

**DÍA DEL AGUA**

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

LUNES 31

1 2 3 4 14

**Primavera**

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

MARTES 4

1 2 3 4 5 6 9

14

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

MARTES 11

4

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g -  
Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

MARTES 18

3 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Bacaladilla crujiente casera  
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

MARTES 25

3 4 14

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

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

MIÉRCOLES 12

1 2 3 4 5 6 9

14

**DÍA SIN CARNE**

Lentejas con verduras  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g -  
Azúcares:19,7g - Sal:3,9g

MIÉRCOLES 19

**FESTIVO**

MIÉRCOLES 26

2 4 9 14

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

JUEVES 6

1 4 14

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**

Olleta 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

JUEVES 13

2 3 4 14

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

598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g -  
Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

JUEVES 20

1 2 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
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

JUEVES 27

1 2 3 4 9 11 14

**LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX**

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

VIERNES 7

1 2 3 4 9 11 14

**Día de la mujer**

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

**CUMPLEAÑOS**

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

**SUPERMENÚ**

Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana)  
Critonitas Superman (Nuggets de pollo)  
**Ensalada de Hulk Smash** (lechuga, pepino y olivas)  
**Dulce Wonder Woman** (Flan de vainilla)

#### 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

