



LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

2 5 6 14

Catalana
Arroz marinero
Pan blanco
Yogur

624,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,7g - HC:84,6g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

VIERNES 8

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo y salchicha de ave
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco- Fruta fresca de temporada

804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

LUNES 11

1 4 14

Puchero de lentejas a la riojana
Croquetas
Ensalada variada con atún
Pan integral - Fruta fresca de temporada

542,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,9g - HC:71,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

MARTES 12

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Pan blanco - Yogur

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 13

1 2 3 5 9 14

Macarrones ecológicos con atún
Ensalada variada con queso
Pan integral - Fruta fresca de temporada

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

JUEVES 14

1 2 3 5 9 14

Sopa de ave
Tortilla de patatas y queso
Ensalada
Pan blanco - Tarta de cumpleaños

787,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:29,4g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,4g

VIERNES 15

FESTIVO

LUNES 18

FESTIVO

MARTES 19

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Escalope al horno
Pan integral - Fruta fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 20

1 2 14

Ensalada caprese con gominolas de albahaca (Nutrifriends)
Arroz con costillas y verduras
Pan blanco - Yogur

659,1Kcal - Prot:27,9g - Lip:18,1g - HC:94,7g AGS:6,4g - Azúcares:26,0g - Sal:2,0g

JUEVES 21

1 4 12 14

DÍA "D"
Sopa con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Pan blanco- Fruta fresca de temporada

524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

VIERNES 22

1 2 3 4 9 14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa y ensalada variada
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g

LUNES 25

1 4 14

Hervido valenciano
Pavo con nata y pasas
Pan integral - Fruta fresca de temporada

616,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:12,4g - HC:84,7g AGS:2,1g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

MARTES 26

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Pan blanco - Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx

591,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,0g - HC:65,9g AGS:7,2g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 27

1 2 3 4 9 14

Potaje de garbanzos
Ensalada variada con huevo
Pan integral - Postre casero

769,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,5g - HC:90,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g

JUEVES 28

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

VIERNES 29

1 2 3 9 14

DÍA "D"
Macarrones ECO boloñesa
Ensalada variada con huevo
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

LUNES 1

4 14

Sopa de cocido
Cocido completo
Pan integral - Fruta fresca de temporada

474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

MARTES 2

1 3 4 14

Cazuela de pollo
Ensalada variada con atún
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

619,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,6g - HC:82,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

HALLOWEEN

JUEVES 4

1 2 3 4 9 14

CUINA I TRADICIÓ
Catalana
Borreta alcoyana
Pan blanco
Yogur

552,6Kcal - Prot:33,3g - Lip:20,4g - HC:54,7g AGS:5,9g - Azúcares:23,3g - Sal:1,7g

VIERNES 5

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:





LUNES 4



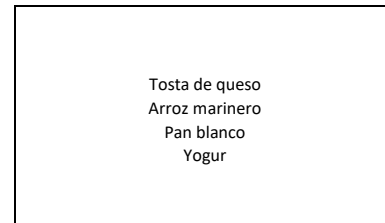
MARTES 5



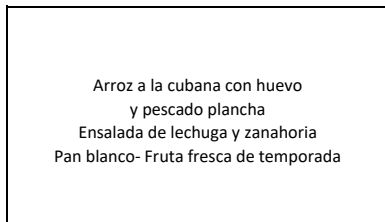
MIÉRCOLES 6



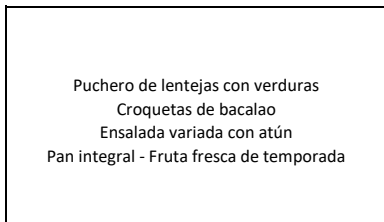
JUEVES 7



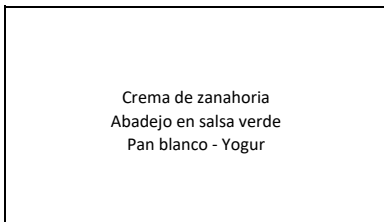
VIERNES 1



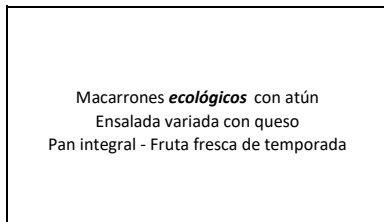
LUNES 11



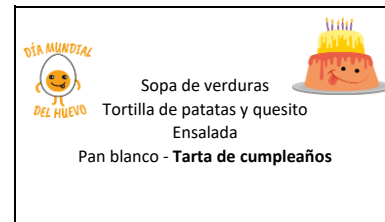
MARTES 12



MIÉRCOLES 13



JUEVES 14



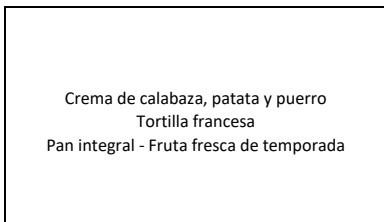
VIERNES 8



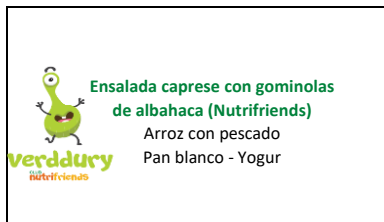
LUNES 18



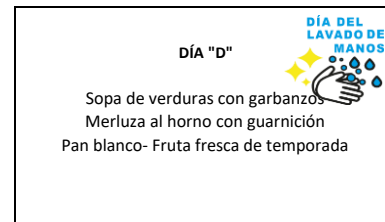
MARTES 19



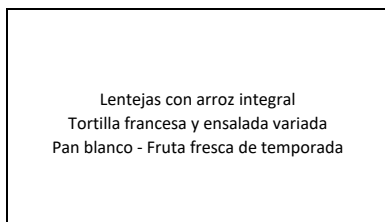
MIÉRCOLES 20



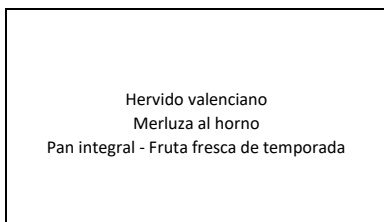
JUEVES 21



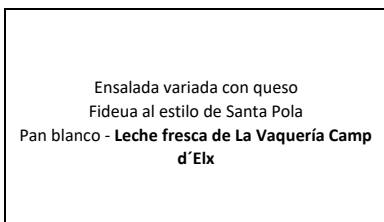
VIERNES 15



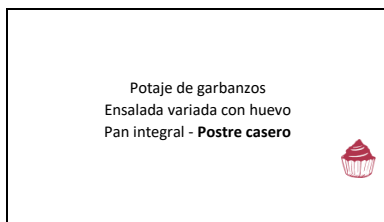
LUNES 25



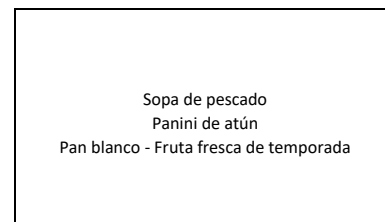
MARTES 26



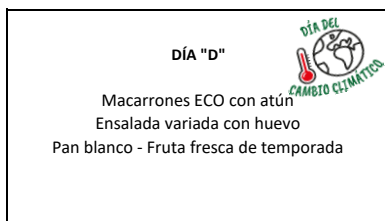
MIÉRCOLES 27



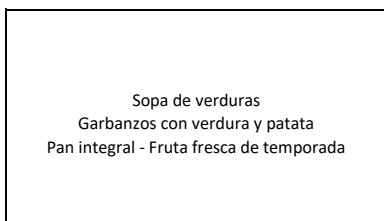
JUEVES 28



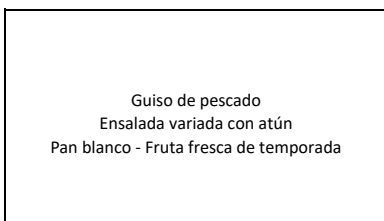
VIERNES 22



LUNES 25



MARTES 26



MIÉRCOLES 27



JUEVES 28



VIERNES 29



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



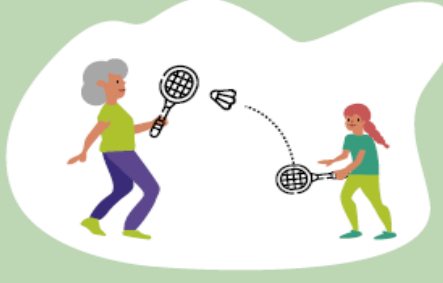
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

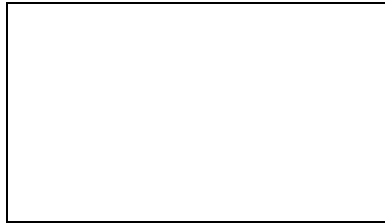
| | |
|---------|--------|
| fruta ○ | lácteo |
|---------|--------|

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

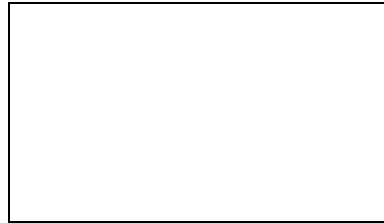
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

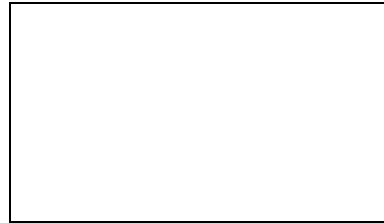




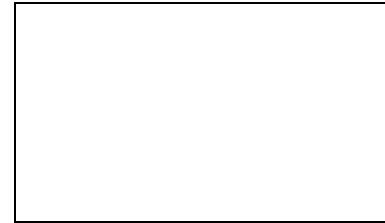
LUNES 4



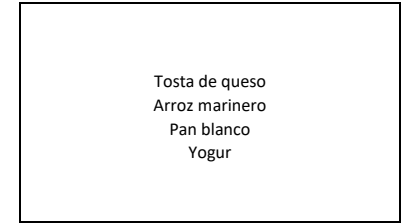
MARTES 5



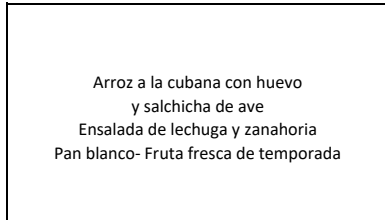
MIÉRCOLES 6



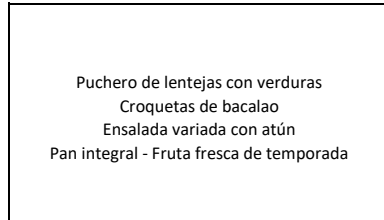
JUEVES 7



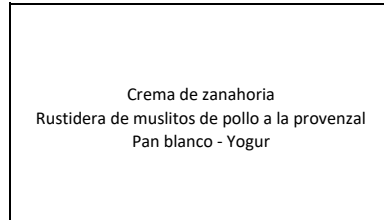
VIERNES 1



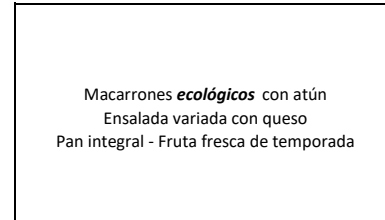
LUNES 11



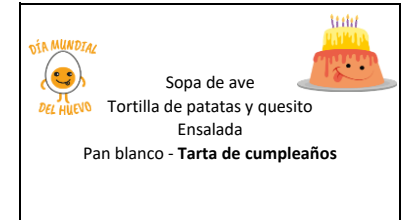
MARTES 12



MIÉRCOLES 13



JUEVES 14



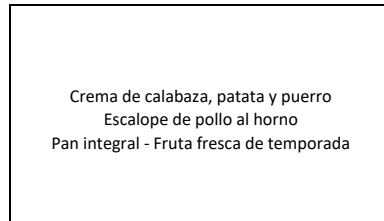
VIERNES 8



LUNES 18



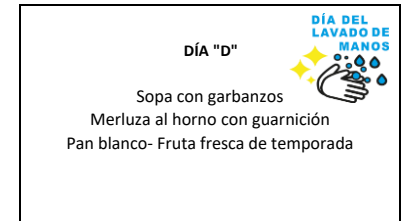
MARTES 19



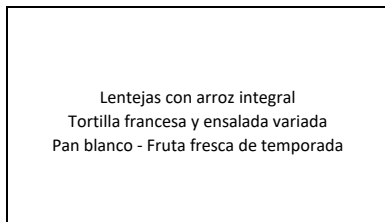
MIÉRCOLES 20



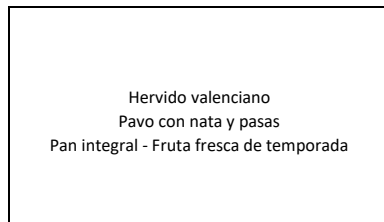
JUEVES 21



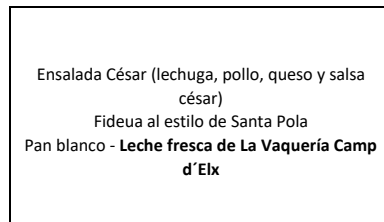
VIERNES 15



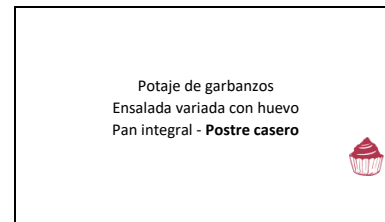
LUNES 25



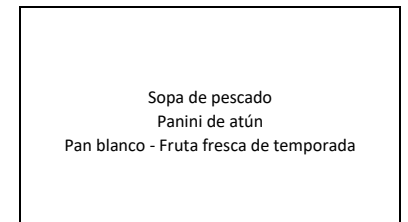
MARTES 26



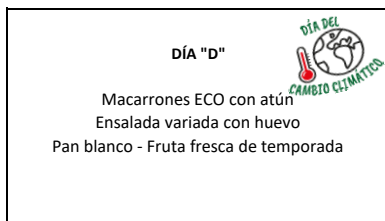
MIÉRCOLES 27



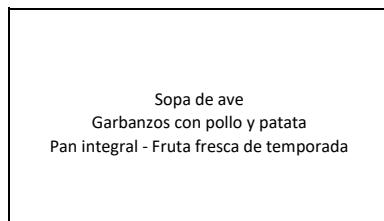
JUEVES 28



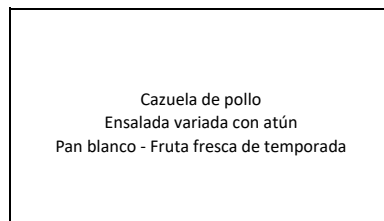
VIERNES 22



LUNES 25



MARTES 26



MIÉRCOLES 27



JUEVES 28



VIERNES 29



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



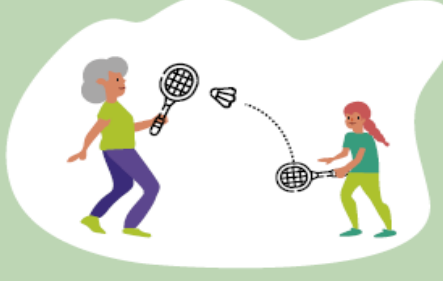
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

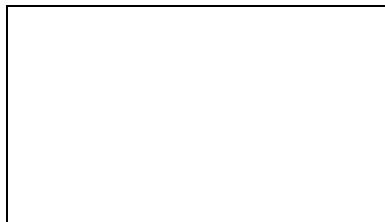
| | |
|-------|--------|
| 🍎 | 🥛 |
| fruta | lácteo |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 4



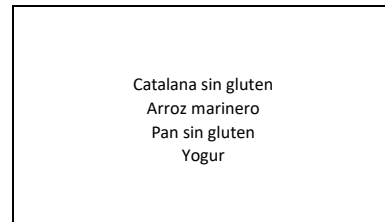
MARTES 5



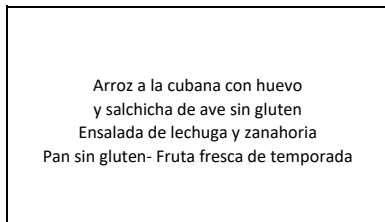
MIÉRCOLES 6



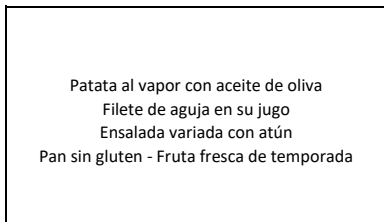
JUEVES 7



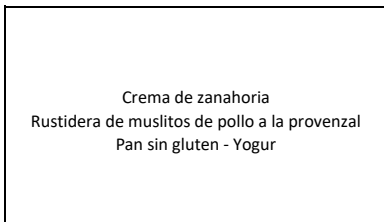
VIERNES 1



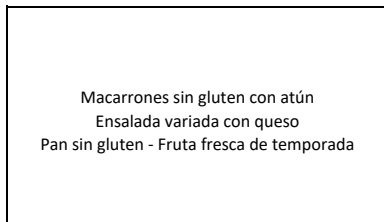
LUNES 11



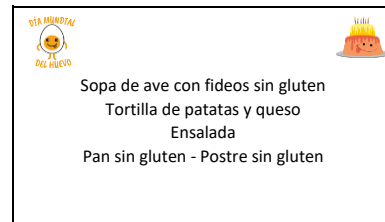
MARTES 12



MIÉRCOLES 13



JUEVES 14



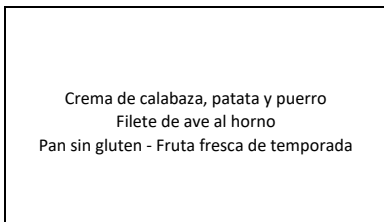
VIERNES 8



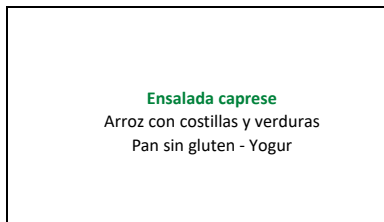
LUNES 18



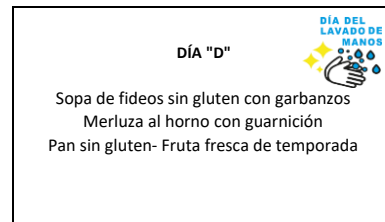
MARTES 19



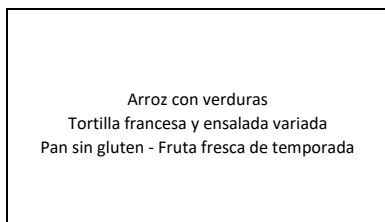
MIÉRCOLES 20



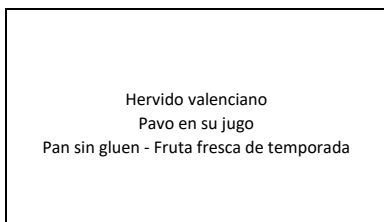
JUEVES 21



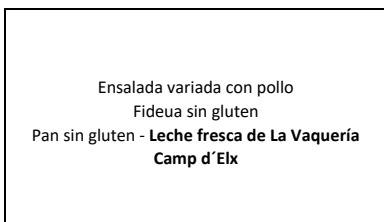
VIERNES 15



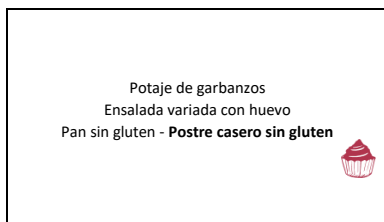
LUNES 25



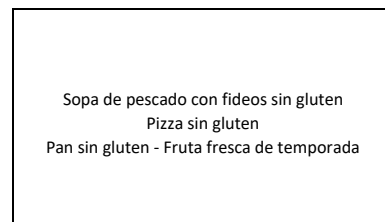
MARTES 26



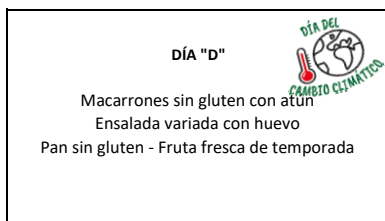
MIÉRCOLES 27



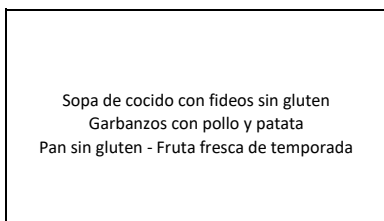
JUEVES 28



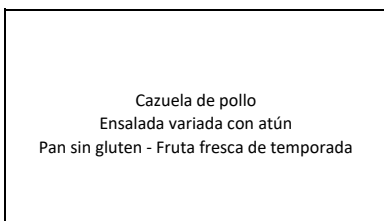
VIERNES 22



LUNES 25



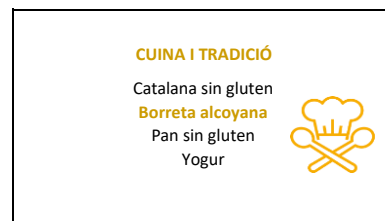
MARTES 26



MIÉRCOLES 27



JUEVES 28



VIERNES 29



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



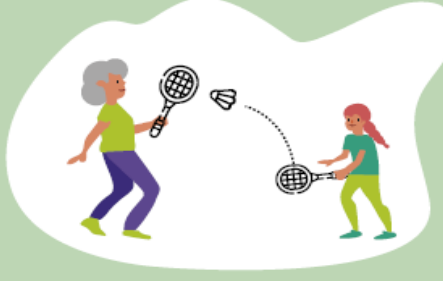
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

