

LUNES 1

FESTIVO

LUNES 8

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas frescas  
Lechuga y zanahoria  
Fruta fresca de temporada


815,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,5g - HC:93,2g AGS:9,2g - Azúcares:20,4g - Sal:3,6g

LUNES 15

Ensalada variada con queso  
Espaguetis salteados con salmón  
Fruta fresca de temporada

621,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:20,1g - HC:84,0g AGS:5,5g - Azúcares:21,0g - Sal:1,5g


LUNES 22

**DÍA "D"** 

Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

646,7Kcal - Prot:30,9g - Lip:18,0g - HC:84,1g AGS:4,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g

LUNES 29

**DÍA "D"** 

Ensalada variada con huevo  
Macarrones boloñesa  
Fruta fresca de temporada

713,4Kcal - Prot:23,6g - Lip:24,9g - HC:93,8g AGS:5,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g

MARTES 2

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz al horno  
Yogur

549,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,4g - HC:68,0g AGS:6,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g

MARTES 9

Puchero de lentejas a la riojana  
Croquetas de bacalao  
Ensalada variada con atún  
Fruta fresca de temporada

809,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:33,0g - HC:93,8g AGS:7,2g - Azúcares:26,7g - Sal:4,0g

MARTES 16

Olleta alicantina  
Tiras de calamar rebozados  
Fruta fresca de temporada

613,5Kcal - Prot:22,0g - Lip:17,9g - HC:82,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

MARTES 23

Hervido de verduras  
Pavo en salsa de nata y pasas  
Fruta fresca de temporada

589,0Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,3g - HC:65,1g AGS:7,9g - Azúcares:31,6g - Sal:2,0g

MARTES 30

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada


565,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:7,5g - HC:93,2g AGS:1,6g - Azúcares:24,1g - Sal:1,2g

MIÉRCOLES 3

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Fruta fresca de temporada

610,0Kcal - Prot:34,6g - Lip:19,4g - HC:70,9g AGS:4,3g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 10

Crema de zanahoria   
Lenguadina empanada con espinaca y salsa ahumada (Nutrifriends)  
Yogur

636,8Kcal - Prot:30,2g - Lip:26,7g - HC:65,8g AGS:6,1g - Azúcares:29,7g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 17

Ensalada tropical  
Arroz con magra y costillejas  
**Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx**

735,5Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,5g - HC:94,0g AGS:7,6g - Azúcares:25,3g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 24

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua al estilo de Santa Pola  
Yogur

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

JUEVES 4

Ensalada variada con aceitunas  
Alubias marineras  
Fruta fresca de temporada


532,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,8g - HC:73,1g AGS:2,0g - Azúcares:22,3g - Sal:1,9g

JUEVES 11

Ensalada variada con queso  
Macarrones ecológicos con atún  
Fruta fresca de temporada

686,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:22,0g - HC:94,2g AGS:6,0g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

JUEVES 18

Crema de calabaza, patata y puerro  
Escalope de pollo  
**Postre casero** 


670,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:24,6g - HC:76,0g AGS:2,8g - Azúcares:27,1g - Sal:1,5g

JUEVES 25

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

788,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:15,5g - HC:126,0g AGS:3,4g - Azúcares:20,3g - Sal:2,4g

VIERNES 5

Crema de calabacín con picatostes caseros  
Filete de merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
 **Tarta de cumpleaños**

639,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:22,8g - HC:82,2g AGS:3,5g - Azúcares:26,7g - Sal:2,4g


VIERNES 12

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata y queso  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada


598,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,7g - HC:69,0g AGS:5,2g - Azúcares:22,0g - Sal:8,1g

VIERNES 19

**Jornada Gastronómica**  
**"Un paseo entre culturas"**



VIERNES 26

**CUINA I TRADICIÓ** 

Ensalada variada con huevo  
**Arroz con habichuelas y nabos**  
Fruta fresca de temporada

578,9Kcal - Prot:16,4g - Lip:22,7g - HC:71,9g AGS:5,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

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:



LUNES 1

FESTIVO


LUNES 8

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Pescado plancha  
Lechuga y zanahoria  
Fruta fresca de temporada


LUNES 15

Ensalada variada con queso  
Espaguetis salteados con salmón  
Fruta fresca de temporada

LUNES 22

DÍA "D"   
Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

DÍA "D"   
Ensalada variada con huevo  
Macarrones con atún  
Fruta fresca de temporada

MARTES 2

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz con verduras y garbanzos  
Yogur

MARTES 9

Puchero de lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Ensalada variada con atún  
Fruta fresca de temporada

MARTES 16

Olleta alicantina  
Tiras de calamar rebozados  
Fruta fresca de temporada

MARTES 23

Hervido de verduras  
Limanda al horno  
Fruta fresca de temporada


MARTES 30

Sopa de verduras con fideos  
Garbanzos con verduras y patata  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 3

Sopa de verduras con fideos  
Abadejo con patatas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 10

  
Crema de zanahoria  
Lengüadina empanada  
Yogur

MIÉRCOLES 17

Ensalada tropical  
Arroz con verduras  
Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx

MIÉRCOLES 24

Ensalada variada con queso  
Fideua al estilo de Santa Pola  
Yogur


JUEVES 4

Ensalada variada con aceitunas  
Alubias marineras  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 11

Ensalada variada con queso  
Macarrones ecologicos con atún  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 18

Crema de calabaza, patata y puerro  
Merluza rebozada  
Postre casero 

JUEVES 25

Sopa de pescado  
Panini de atún  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 5

Crema de calabacín con picatostes caseros  
Filete de merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
 Tarta de cumpleaños


VIERNES 12

Sopa de verduras con fideos  
Tortilla de patata y quesito  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19

**Jornada Gastronómica**  
**"Un paseo entre culturas"**  


VIERNES 26

CUINA I TRADICIÓ   
Ensalada variada con huevo  
Arroz con habichuelas y nabos (sin carne o derivados)  
Fruta fresca de temporada



# 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:



LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4


VIERNES 5

FESTIVO

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz con pollo y garbanzos  
Yogur

Sopa de verduras con fideos  
Pollo al ajillo con patatas  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con aceitunas  
Alubias marineras  
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín con picatostes caseros  
Filete de merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
 Tarta de cumpleaños

LUNES 8

MARTES 9


MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca de ave  
Lechuga y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

Puchero de lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Ensalada variada con atún  
Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria   
Lenguadina empanada  
Yogur

Ensalada variada con queso  
Macarrones ecologicos con atún  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata y quesito  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17


JUEVES 18


VIERNES 19

Ensalada variada con queso  
Espaguetis salteados con salmón  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Tiras de calamar rebozados  
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical  
Arroz con verduras  
Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx

Crema de calabaza, patata y puerro  
Escalope de pollo  
Postre casero 

**Jornada Gastronómica**  
**"Un paseo entre culturas"**  



LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25


VIERNES 26

DÍA "D"   
Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

Hervido de verduras  
Pavo en salsa de nata y pasas  
Fruta fresca de temporada


Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua al estilo de Santa Pola  
Yogur

Sopa de pescado  
Panini de atún  
Fruta fresca de temporada

CUINA I TRADICIÓ   
Ensalada variada con huevo  
Arroz con habichuelas y nabos (sin carne o derivados)  
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

MARTES 30

DÍA "D"   
Ensalada variada con huevo  
Macarrones con atún  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con pollo y patata  
Fruta fresca de temporada

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
PROTICOLO  
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**



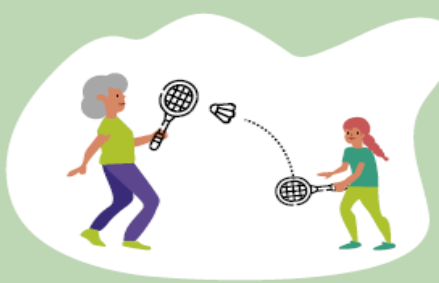
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:



LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4


VIERNES 5

FESTIVO

Ensalada con pavo sin gluten (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz con pollo y garbanzos  
Yogur

Sopa minestrone sin gluten  
Pollo al ajillo con patatas  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con aceitunas  
Alubias marineras  
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín  
Filete de merluza a la plancha  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
 **Tarta de cumpleaños sin gluten**

LUNES 8

MARTES 9


MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca sin gluten  
Lechuga y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

Patatas estofadas con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada variada con atún  
Fruta fresca de temporada

  
Crema de zanahoria  
**Lengüadina en su jugo**  
Yogur

Ensalada variada con queso  
Macarrones sin gluten con atún  
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Tortilla de patata y queso  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17


JUEVES 18


VIERNES 19

Ensalada variada con queso  
Espaguetis sin gluten con salmón  
Fruta fresca de temporada

Patatas al vapor con aceite de oliva  
Anillas de calamar encebollado  
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical  
Arroz con magra y costillejas  
**Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx**

Crema de calabaza, patata y puerro  
Filete de pollo  
**Postre casero sin gluten** 

**Jornada Gastronómica**  
**"Un paseo entre culturas"**  



LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25


VIERNES 26

**DÍA "D"**   
Arroz con verduras  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

Hervido de verduras  
Pavo en salsa de nata y pasas  
Fruta fresca de temporada


Ensalada variada con pollo  
Fideua sin gluten  
Yogur

Sopa de pescado con fideos sin gluten  
Pizza sin gluten  
Fruta fresca de temporada

**CUINA I TRADICIÓ**   
Ensalada variada con huevo  
**Arroz con habichuelas y nabos**  
Fruta fresca de temporada

LUNES 29

MARTES 30

**DÍA "D"**   
Ensalada variada con huevo  
Macarrones sin gluten con atún  
Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Garbanzos con pollo y patata  
Fruta fresca de temporada

# 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**



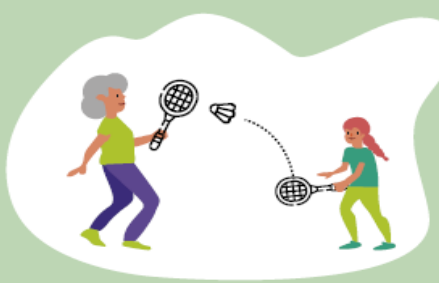
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:

