

LUNES 1

FESTIVO

MARTES 2

1 2 5 9 14

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

MIÉRCOLES 3

1 12 14

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

JUEVES 4

4 5 14

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

VIERNES 5

1 2 5 4 9 14

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

LUNES 8

1 2 5 9 14

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

MARTES 9

1 2 5 4 9 14

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

MIÉRCOLES 10

1 2 5 4 6 9 11 14

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

JUEVES 11

1 2 5 4 14

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

VIERNES 12

1 2 5 12 14

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

LUNES 15

1 2 5 4 14

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

MARTES 16

1 2 5 5 9 14

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

MIÉRCOLES 17

2 4 14

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

JUEVES 18

1 2 5 9 14

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

VIERNES 19

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

Jornada Gastronómica
"Un paseo entre culturas"



LUNES 22

1 5

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

MARTES 23

2 14

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

MIÉRCOLES 24

1 2 5 4 5 9 14

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 25

1 2 5 4 9 14

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 26

5 14

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

LUNES 29

1 2 5 9 14

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 30

1 2 9 12 14

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

Empty box

Empty box

Empty box

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 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

FESTIVO

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

Sopa de verduras con fideos
Abadejo 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
Pescado plancha
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 
Lengüadina empanada
Yogur

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

Sopa de verduras 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
Merluza rebozada
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
Limanda al horno
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
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 verduras con fideos
Garbanzos con verduras 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



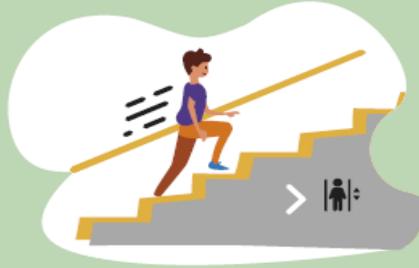
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 1

FESTIVO

LUNES 8

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
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 pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz con pollo 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
Pavo en salsa de nata y pasas
Fruta fresca de temporada

MARTES 30

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

MIÉRCOLES 3

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

MIÉRCOLES 10


Crema de zanahoria
Lenguadina empanada
Yogur

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
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
Escalope de pollo
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 ave 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



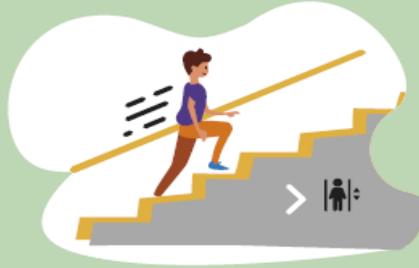
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

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

Entidades colaboradoras:

