

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

4 14

Ensalada variada con atún
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Fruta fresca de temporada

452,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:15,1g - HC:57,8g AGS:2,9g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

JUEVES 2

1 2 3 4 9 14

Ensalada del chef
Lentejas con jamón
Fruta fresca de temporada

643,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:2,4g

VIERNES 3

1 2 3 4 9

DÍA "D"

Catalana
Arroz con verduras y bacalao
Tarta de cumpleaños

776,8Kcal - Prot:23,6g - Lip:18,9g - HC:125,9g AGS:3,6g - Azúcares:26,5g - Sal:2,5g



LUNES 13

FESTIVO

MARTES 14

1 2 3 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 8

FESTIVO

JUEVES 9

1 2 4 14

Crema de calabacín con picatostes caseros
Bacalao en salsa ibérica (Nutrifriends)
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

491,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:12,9g - HC:68,2g AGS:3,7g - Azúcares:25,4g - Sal:2,3g



VIERNES 10

2 4 5 14

DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS

Ensalada variada con aceitunas
Alubias marineras
Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx

512,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:12,6g - HC:70,9g AGS:1,9g - Azúcares:21,9g - Sal:1,8g



LUNES 13

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca
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 14

1 2 3 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 15

2

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Yogur

482,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:20,8g - HC:43,4g AGS:6,4g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

JUEVES 16

1 2 3 4 9 14

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

846,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:29,6g - HC:114,9g AGS:7,3g - Azúcares:27,6g - Sal:2,0g

VIERNES 17

1 2 3 12 14

CUINA I TRADICIÓ

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y queso
Ensalada
Postre tradicional de la zona

714,9Kcal - Prot:30,0g - Lip:27,9g - HC:83,3g AGS:6,3g - Azúcares:21,4g - Sal:8,1g



LUNES 20

1 2 3 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 21

1 2 3 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 22

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

NAVIDAD



JUEVES 23

VIERNES 24

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

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



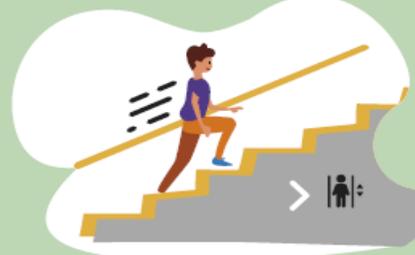
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

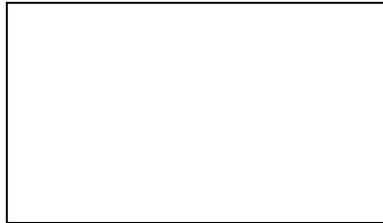
| | | |
|-------|---|--------|
| 🍏 | ○ | 🥛 |
| fruta | | lácteo |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

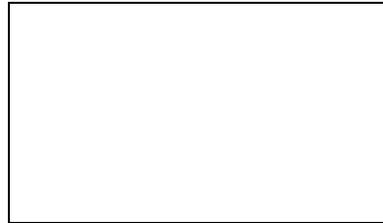
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

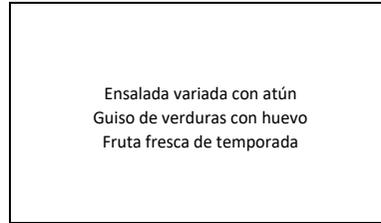




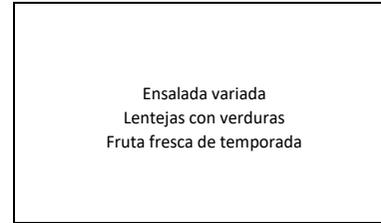
LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 1



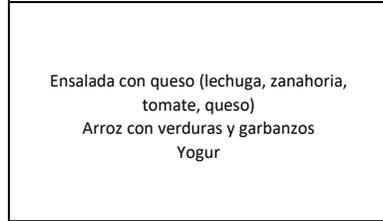
JUEVES 2



VIERNES 3



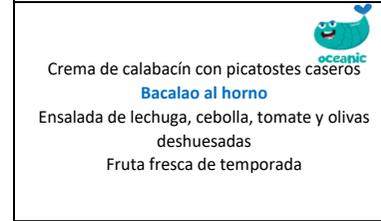
LUNES 13



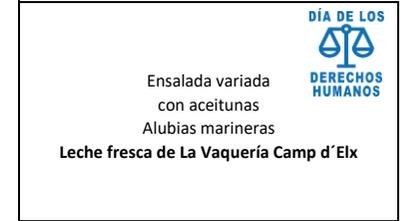
MARTES 14



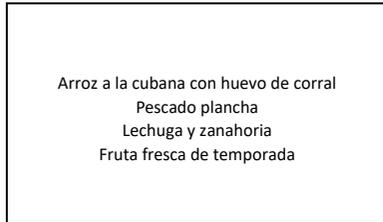
MIÉRCOLES 8



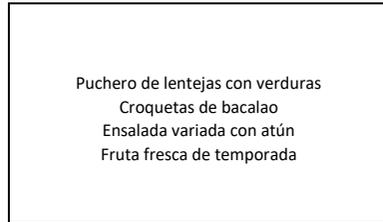
JUEVES 9



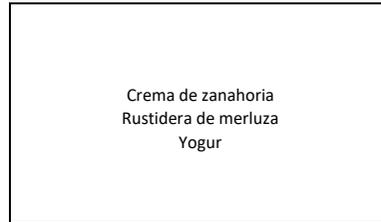
VIERNES 10



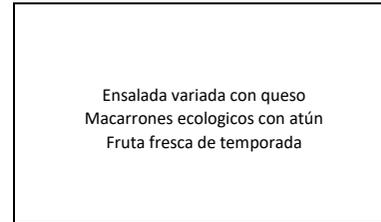
LUNES 20



MARTES 21



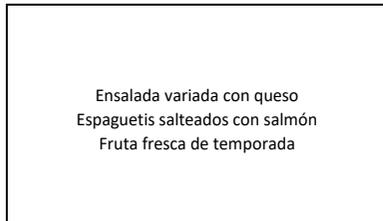
MIÉRCOLES 15



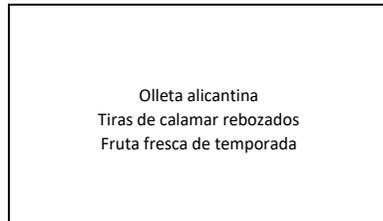
JUEVES 16



VIERNES 17



LUNES 27



MARTES 28



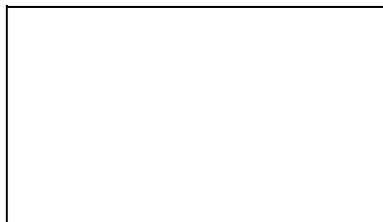
MIÉRCOLES 22



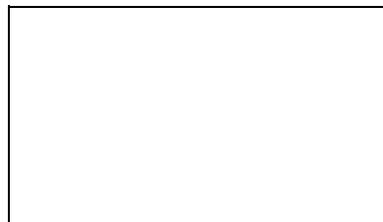
JUEVES 23



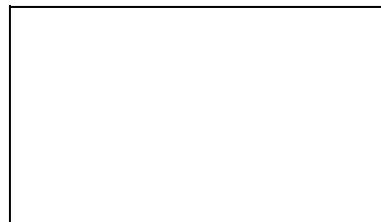
VIERNES 24



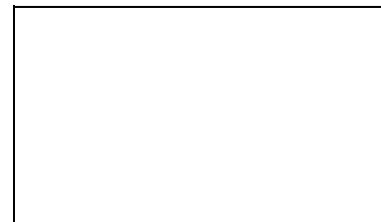
LUNES 27



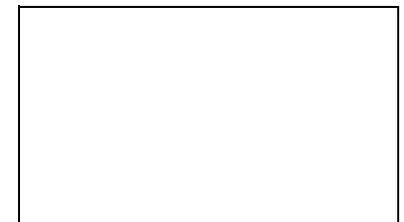
MARTES 28



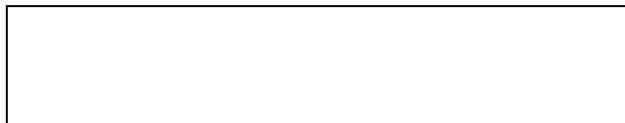
MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31



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



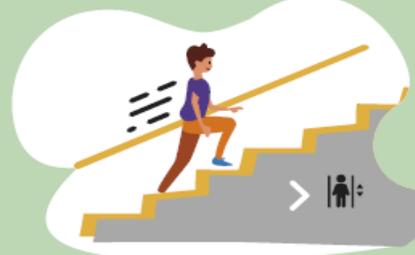
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

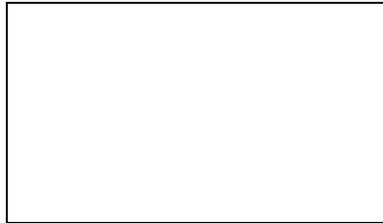
| | | |
|-------|---|--------|
| 🍏 | ○ | 🥛 |
| fruta | | lácteo |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

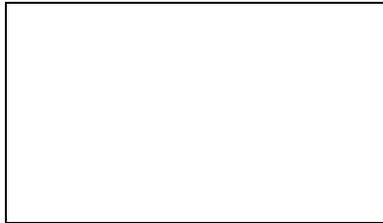
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





LUNES 6



MARTES 7

Ensalada variada con atún
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 1

Ensalada variada
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

DÍA "D"
Tosta de tomate y queso
Arroz con verduras y bacalao
Tarta de cumpleaños




VIERNES 3

FESTIVO

LUNES 13

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

MARTES 14

FESTIVO

MIÉRCOLES 8

Crema de calabacín con picatostes caseros
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada



JUEVES 9

Ensalada variada con aceitunas
Alubias marineras
Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx



VIERNES 10

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

LUNES 20

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

MARTES 21

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Yogur

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

CUINA I TRADICIÓ
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y quesito
Ensalada
Postre tradicional de la zona



VIERNES 17

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

LUNES 27

Olleta alicantina
Tiras de calamar rebozados
Fruta fresca de temporada

MARTES 28



MIÉRCOLES 22



JUEVES 23



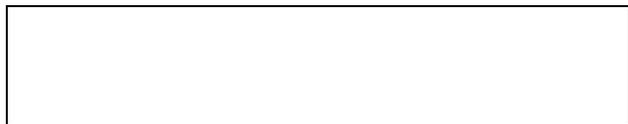
VIERNES 24



JUEVES 30



VIERNES 31



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



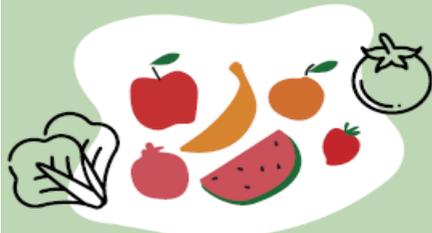
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



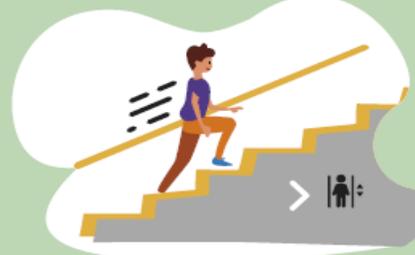
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

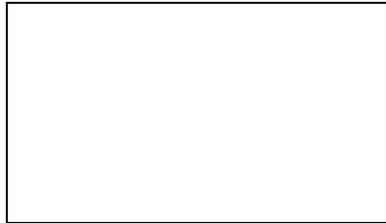
| | | |
|-------|---|--------|
| 🍏 | ○ | 🥛 |
| fruta | | lácteo |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

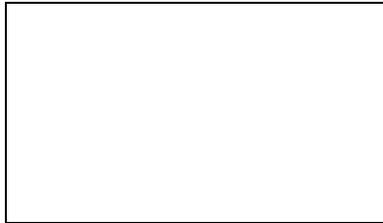
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

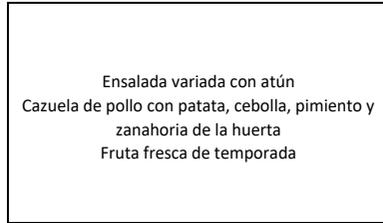




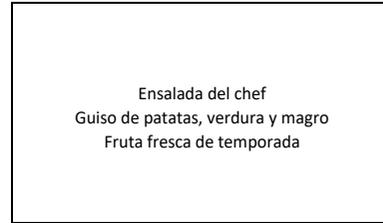
LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8



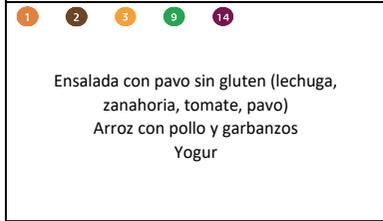
JUEVES 9



VIERNES 10



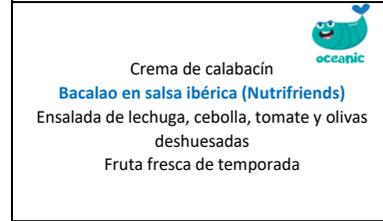
LUNES 13



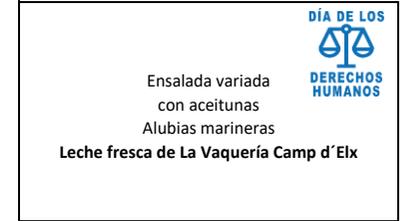
MARTES 14



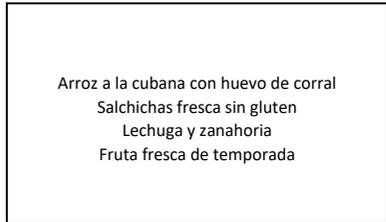
MIÉRCOLES 15



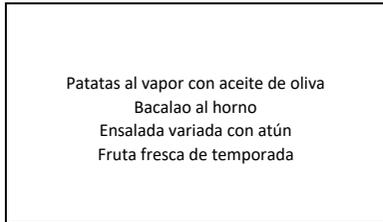
JUEVES 16



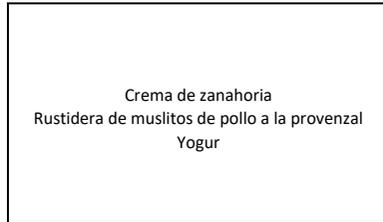
VIERNES 17



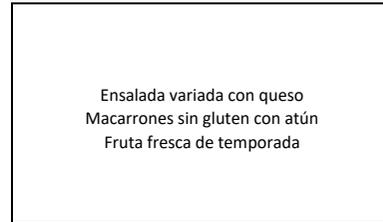
LUNES 20



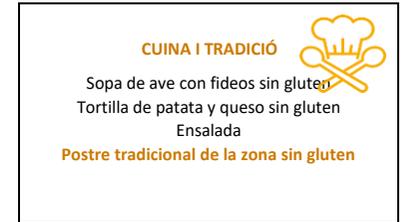
MARTES 21



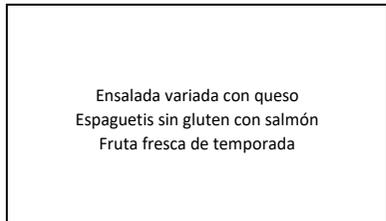
MIÉRCOLES 22



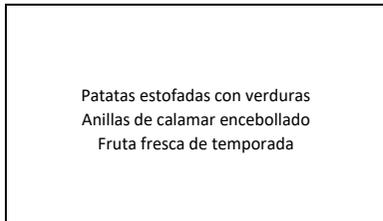
JUEVES 23



VIERNES 24



LUNES 27



MARTES 28



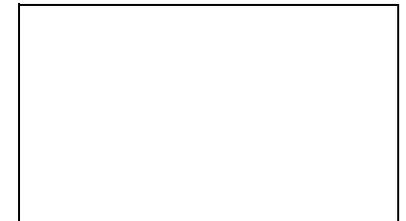
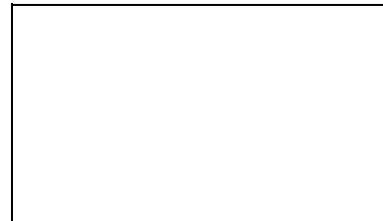
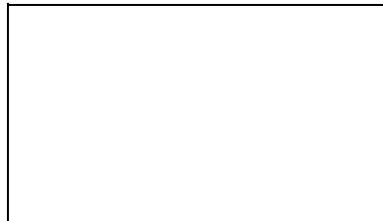
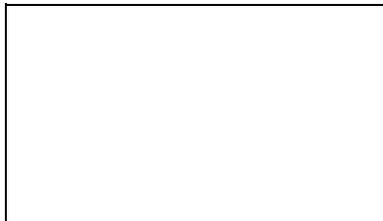
MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31



Observaciones
Se servirá diariamente un ración de pan sin gluten

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



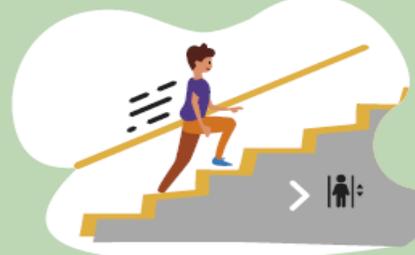
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

