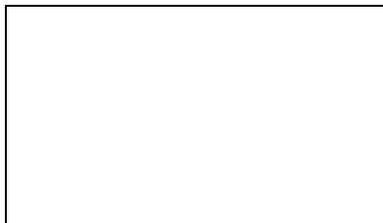
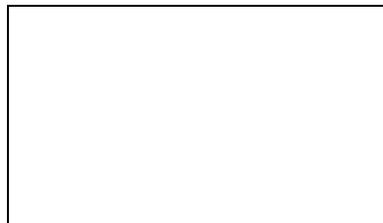


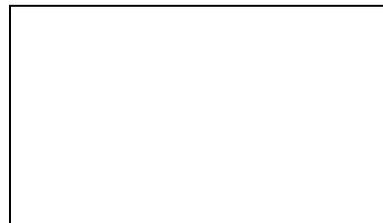
LUNES 10



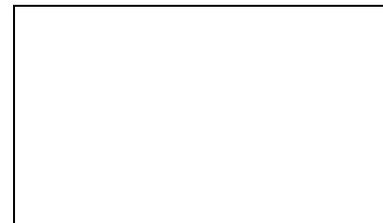
MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14

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

Ensalada variada con huevo  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Fruta fresca de temporada

567,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:27,2g - HC:59,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,3g

LUNES 17

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

MARTES 18

1 12 14

Vichyssoise de pera con brócoli (Nutrifriends)  
Pollo al ajillo con patatas  
Fruta fresca de temporada

499,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,3g - HC:70,8g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

MIÉRCOLES 19

4 5 14

Ensalada variada con aceitunas  
Potaje de garbanzos  
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 20

1 4 12 14

Sopa minestrone  
Filete de merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Tarta de cumpleaños

479,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,5g AGS:2,2g - Azúcares:21,0g - Sal:2,1g

VIERNES 21

1 2 3 4 9 14

DÍA "D"  
Puchero de lentejas a la riojana  
Croquetas variadas  
Ensalada variada con atún  
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 24

1 2 3 4 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas frescas  
Lechuga y zanahoria  
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 25

2

Crema de zanahoria  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

527,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:19,7g - HC:55,4g AGS:6,1g - Azúcares:29,0g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 26

1 2 3 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

JUEVES 27

1 2 3 12 14

DÍA "D"  
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 28

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

LUNES 31

1 2 3 5 9 14

Sopa con garbanzos  
Tiras de calamar rebozados  
Fruta fresca de temporada

582,2Kcal - Prot:18,2g - Lip:17,6g - HC:80,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,4g

MARTES 1

2 4 14

DÍA "D"  
Ensalada tropical  
Arroz con magra y costillejas  
Yogur

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

MIÉRCOLES 2

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Escalope de cerdo  
Fruta fresca de temporada

511,3Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,0g - HC:55,3g AGS:1,5g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

JUEVES 3

1 4 12

CUINA I TRADICIÓ  
Olleta de blat  
Merluza al horno  
Fruta fresca de temporada

500,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:8,5g - HC:71,7g AGS:1,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

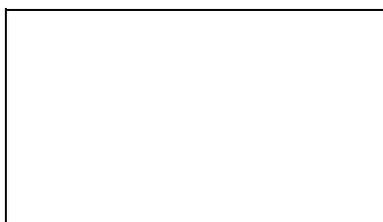
VIERNES 4

1 3

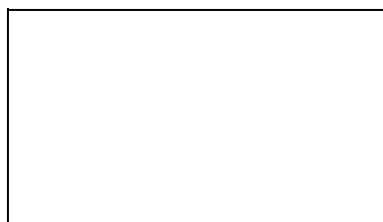
DÍA "D"  
Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

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

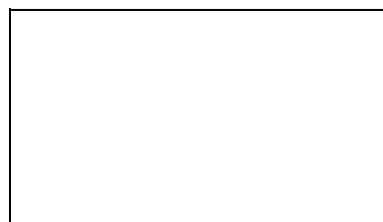
LUNES 10



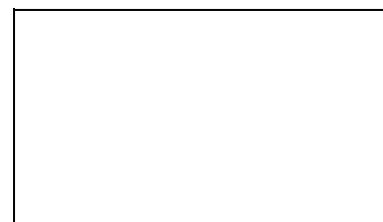
MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14

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**



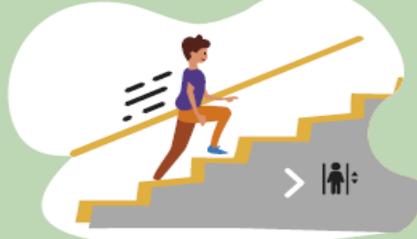
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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

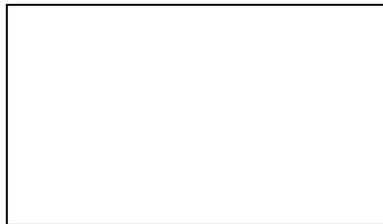


**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

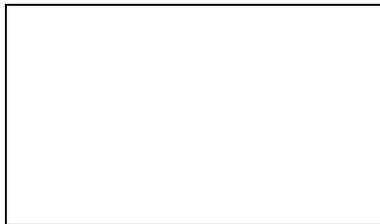
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

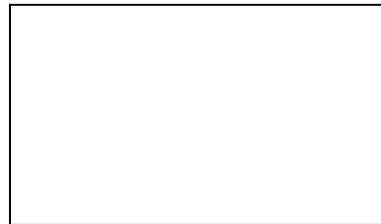




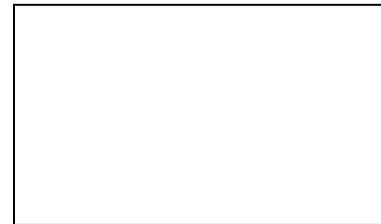
LUNES 10



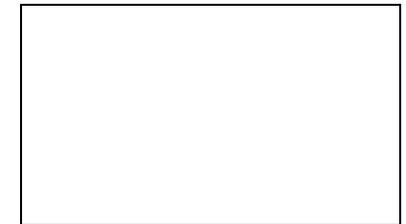
MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14

Ensalada variada con huevo  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz con verdura  
Yogur

MARTES 18

Vichyssoise de pera con brócoli (Nutrifriends)  
Pollo al ajillo con patatas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

Ensalada variada con aceitunas  
Potaje de garbanzos  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Sopa de verduras con fideos  
Filete de merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
**Tarta de cumpleaños**

VIERNES 21

DÍA "D"  
Lentejas con verdura  
**Croquetas de bacalao**  
Ensalada variada con atún  
Fruta fresca de temporada

LUNES 24

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

MARTES 25

Crema de zanahoria  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
**Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx**

MIÉRCOLES 26

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

JUEVES 27

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

VIERNES 28

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

LUNES 31

Sopa con garbanzos  
Tiras de calamar rebozados  
Fruta fresca de temporada

MARTES

DÍA "D"  
Ensalada con caballa  
Arroz con verdura  
Yogur

MIÉRCOLES

Crema de calabaza, patata y puerro  
Filete de merluza a la andaluza  
Fruta fresca de temporada

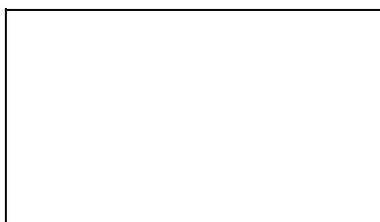
JUEVES

**CUINA I TRADICIÓ**  
**Olleta de verduras**  
Merluza al horno  
Fruta fresca de temporada

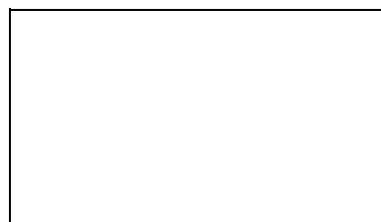
VIERNES

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

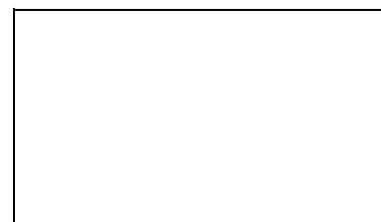
LUNES



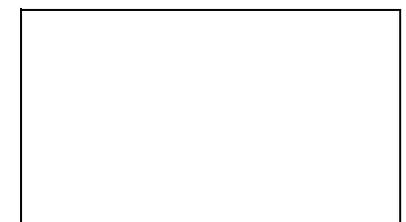
MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



# 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**



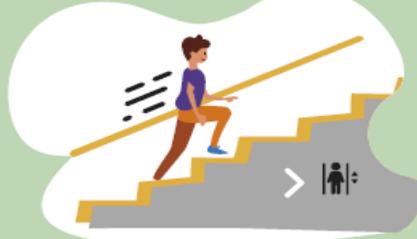
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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

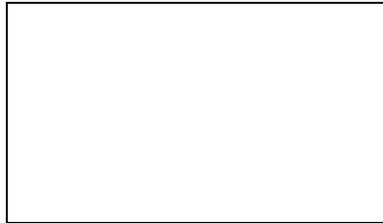


**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

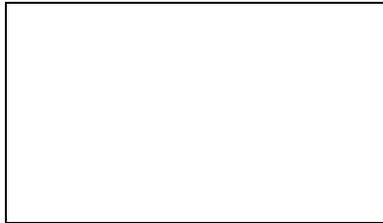
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

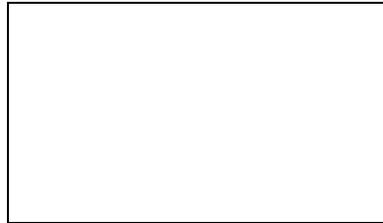




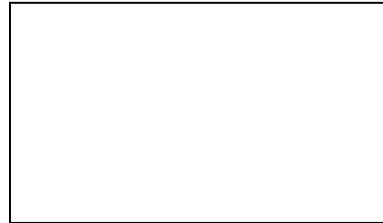
LUNES 10



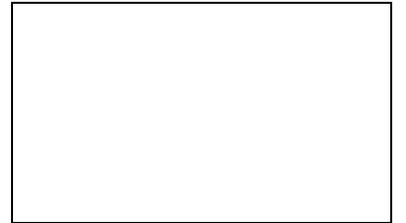
MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14

Ensalada variada con huevo  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

Ensalada con atún (lechuga, zanahoria, tomate, atún)  
Arroz con verdura  
Yogur

MARTES 18

Vichyssoise de pera con brócoli (Nutrifriends)  
Rustidera de erluza  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 19

Ensalada variada con aceitunas  
Potaje de garbanzos  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Sopa de verduras con fideos  
Filete de merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
**Tarta de cumpleaños**



VIERNES 21

DÍA "D"  
Lentejas con verdura  
**Croquetas de bacalao**  
Ensalada variada con atún  
Fruta fresca de temporada



LUNES 24

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

MARTES 25

Crema de zanahoria  
Abadejo en salsa verde  
**Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx**

MIÉRCOLES 26

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

JUEVES 27

DÍA "D"  
Sopa de verdura con fideos  
Tortilla de patata y quesito  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada



VIERNES 28

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

LUNES 31

Sopa con garbanzos  
Tiras de calamar rebozados  
Fruta fresca de temporada

DÍA "D"  
Ensalada con caballa  
Arroz con verdura  
Yogur



MIÉRCOLES 26

Crema de calabaza, patata y puerro  
Filete de merluza a la andaluza  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

**CUINA I TRADICIÓ**  
**Olleta de verduras**  
Merluza al horno  
Fruta fresca de temporada

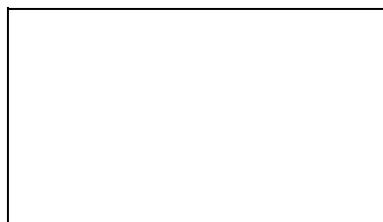


VIERNES 28

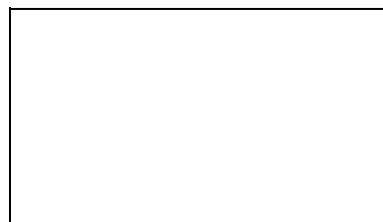
DÍA "D"  
Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada



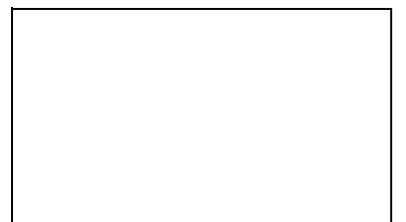
LUNES 31



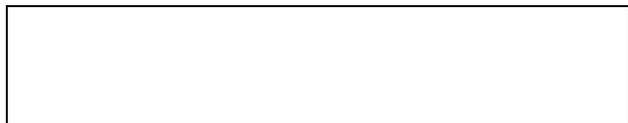
MIÉRCOLES 26



JUEVES 27



VIERNES 28



# 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**



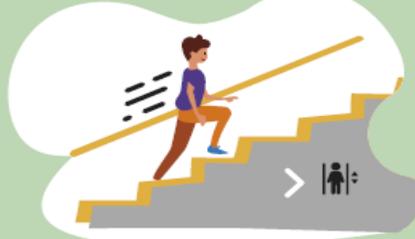
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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

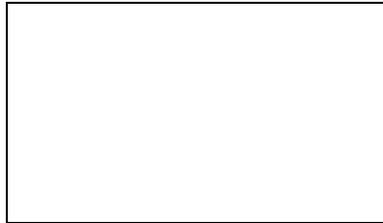


**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

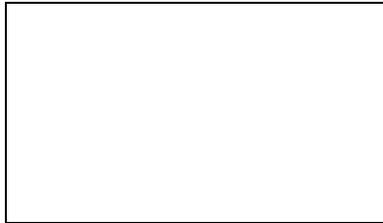
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

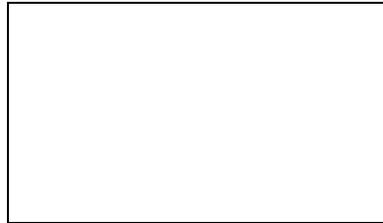




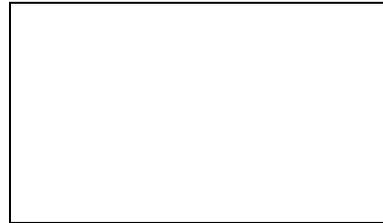
LUNES 10



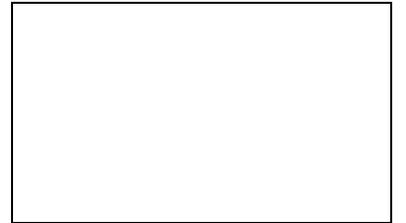
MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14

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

LUNES 17

Ensalada con atún (lechuga, zanahoria, tomate, atún)  
Arroz al horno sin gluten  
Yogur

MARTES 18

Crema de puerro y brócoli (Nutrifriends)  
Pollo al ajillo con patatas  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 19

Ensalada variada con aceitunas  
Potaje de garbanzos  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Sopa minestrone sin gluten  
Filete de merluza a la plancha  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
**Tarta sin gluten**



VIERNES 21

**DÍA "D"**  
Patata al vapor con aceite  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada variada con atún  
Fruta fresca de temporada

LUNES 24

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

MARTES 25

Crema de zanahoria  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
**Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx**

MIÉRCOLES 26

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

JUEVES 27

**DÍA "D"**  
Sopa de ave con fideos sin gluten  
Tortilla de patata y quesito  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada



VIERNES 28

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

LUNES 31

Sopa de pasta sin gluten con garbanzos  
Anillas de calamar encebollado  
Fruta fresca de temporada

MARTES

**DÍA "D"**  
Ensalada tropical  
Arroz con magra y costillejas  
Yogur



MIÉRCOLES

Crema de calabaza, patata y puerro  
Lomo de cerdo a la plancha  
Fruta fresca de temporada

JUEVES

**CUINA I TRADICIÓ**  
**Olleta de verduras**  
Merluza al horno  
Fruta fresca de temporada

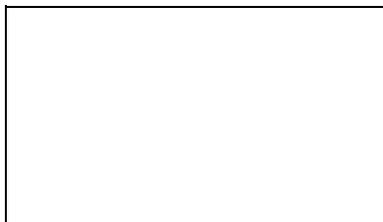


VIERNES

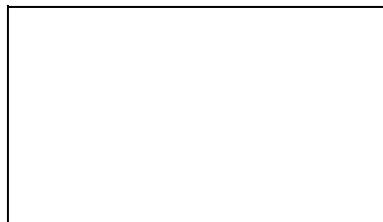
**DÍA "D"**  
Patata estofadas con verdura  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada



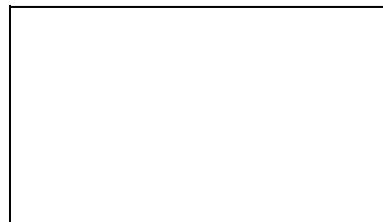
LUNES



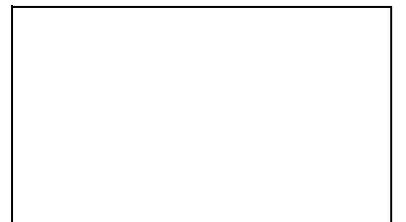
MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES

OBSERVACIONES

Se incluíra una ración diaria 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**



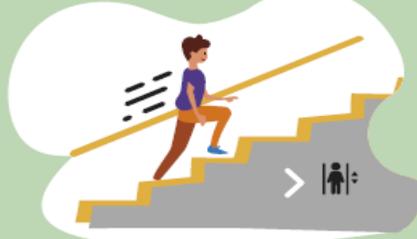
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



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

Entidades colaboradoras:

