

MARTES 1

[Empty menu box]

LUNES 7

1 2 3 9 14

Ensalada variada con queso
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

LUNES 14

FESTIVO

LUNES 21

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

LUNES 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

MARTES 8

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

MARTES 15

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 22

1 2 3 4 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Croquetas de jamón
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 2

1 2 3 4 5 9 14

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

636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 9

1 2 3 4 12 oceanic

Ensalada variada con pollo
Merluza en salsa de cebolla y manzana con topping de champiñón (Nutrifriends)
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

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

MIÉRCOLES 16

1 12 14

Crema de calabacín
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 23

2

Sopa de ave
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Yogur

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

JUEVES 3

3 14

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Fruta fresca de temporada

596,7Kcal - Prot:21,0g - Lip:15,8g - HC:82,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g

JUEVES 10

1 2 4 9 14 granum

DÍA "D"

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

JUEVES 17

4 5 14

Ensalada variada con aceitunas
Olleta alicantina
Postre casero

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

JUEVES 24

1 2 3 4 14

Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos 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 4

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza de jamón york
Tarta de cumpleaños

763,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,1g - HC:123,8g AGS:3,4g - Azúcares:20,0g - Sal:2,2g

VIERNES 11

1 2 4 CARNIVAL

DÍA "D"

Catalana
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

681,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:15,4g - HC:107,6g AGS:5,0g - Azúcares:24,6g - Sal:2,4g

VIERNES 18

1 4 14

Sopa minestrone
Filete de merluza a la andalza
Fruta fresca de temporada

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

VIERNES 25

1 2 3 12 14

CUINA I TRADICIÓ

Fasegures
Tortilla de patata
Fruta fresca de temporada

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

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



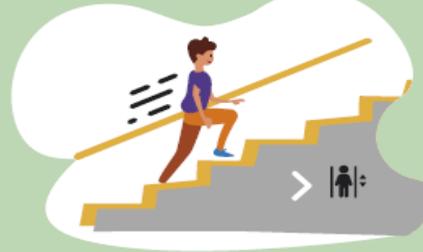
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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
-------	--------

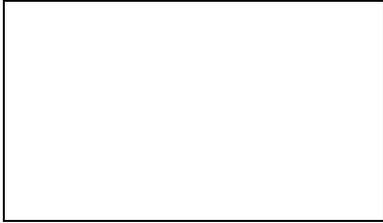
SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

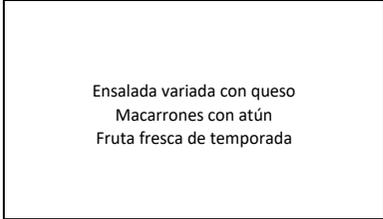
Entidades colaboradoras:



MARTES 1



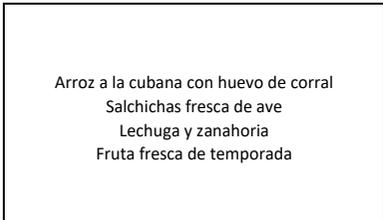
LUNES 7



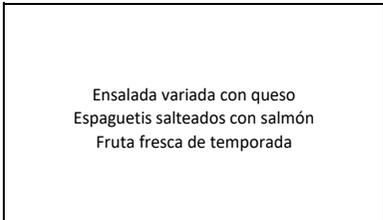
LUNES 14



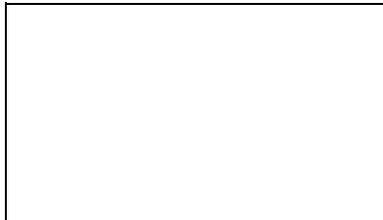
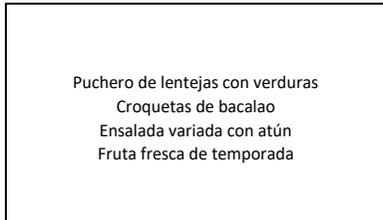
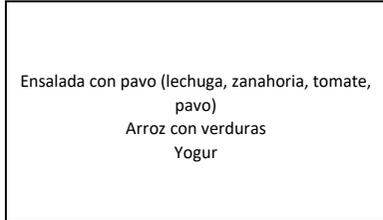
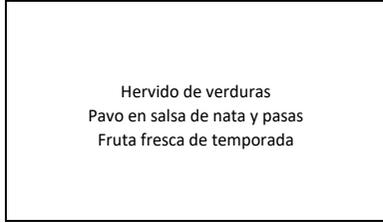
LUNES 21



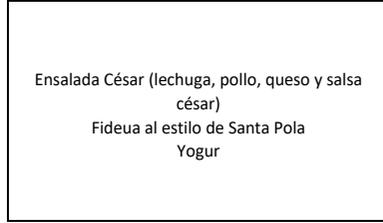
LUNES 28



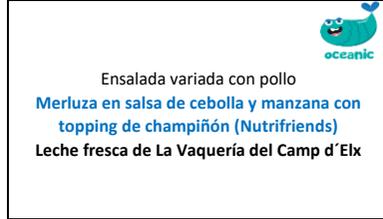
MARTES 8



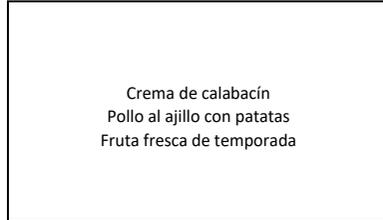
MIÉRCOLES 2



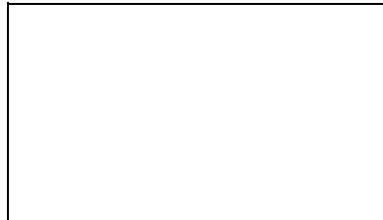
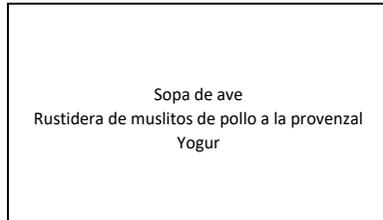
MIÉRCOLES 9



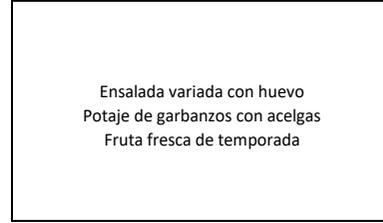
MIÉRCOLES 16



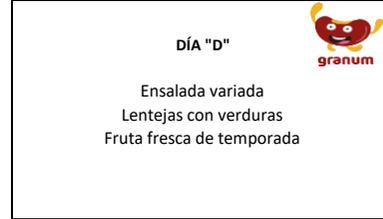
MIÉRCOLES 23



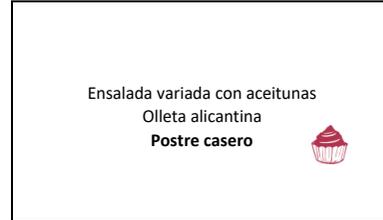
JUEVES 3



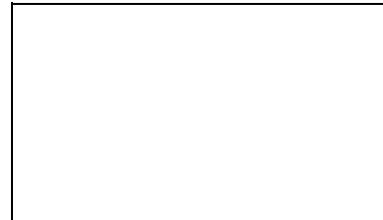
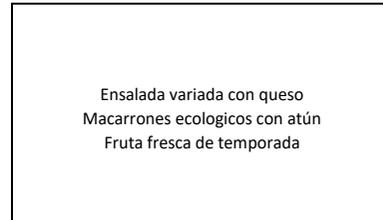
JUEVES 10



JUEVES 17



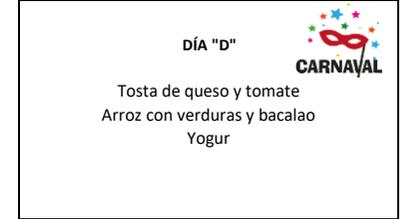
JUEVES 24



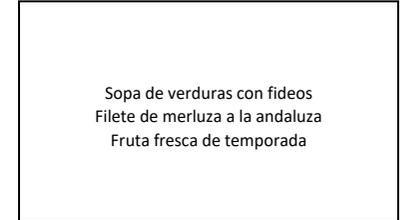
VIERNES 4



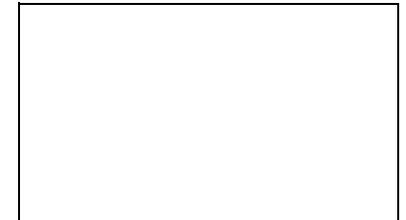
VIERNES 11



VIERNES 18



VIERNES 25



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



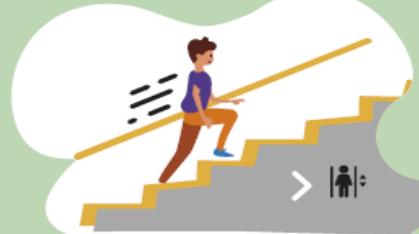
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



MARTES 1

Hervido de verduras
Rustidera de pescado
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2

Ensalada variada con queso
Fideua al estilo de Santa Pola
Yogur

JUEVES 3

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 4

Sopa de pescado
Panini de atún
Tarta de cumpleaños 

LUNES 7

Ensalada variada con queso
Macarrones con atún
Fruta fresca de temporada

MARTES 8

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

MIÉRCOLES 9

Ensalada variada 
Merluza en salsa de cebolla y manzana con topping de champiñón (Nutrifriends)
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

JUEVES 10

DÍA "D" 
Ensalada variada
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

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

LUNES 14

FESTIVO

MARTES 15

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

MIÉRCOLES 16

Crema de calabacín
Abadejo con patatas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Ensalada variada con aceitunas
Olleta alicantina
Postre casero 

VIERNES 18

Sopa de verduras con fideos
Filete de merluza a la andaluza
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

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

MARTES 22

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

MIÉRCOLES 23

Sopa de verduras
Abadejo en salsa verde
Yogur

JUEVES 24

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

VIERNES 25

CUINA I TRADICIÓ 
Sopa de verduras con fideos
Tortilla de patata
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

Ensalada variada con queso
Espaguetis salteados con salmón
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



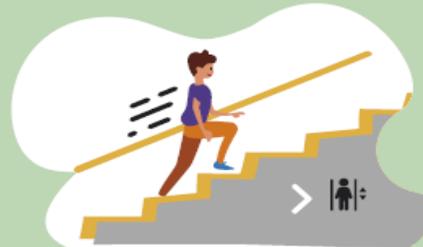
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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
-------	--------

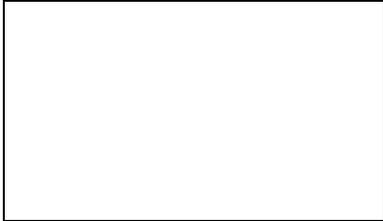
SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

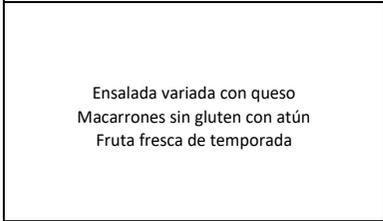
Entidades colaboradoras:



MARTES 1



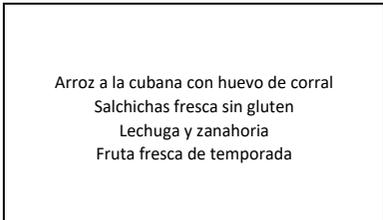
LUNES 7



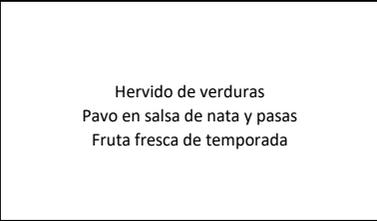
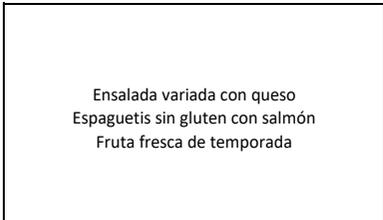
LUNES 14



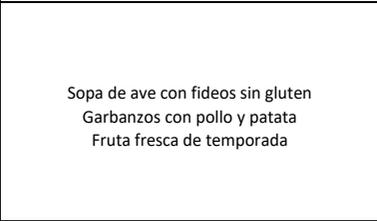
LUNES 21



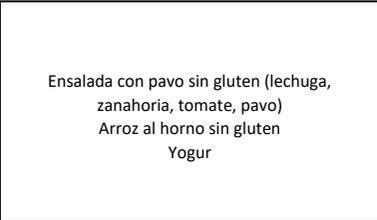
LUNES 28



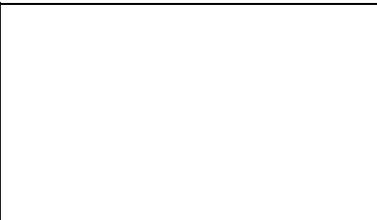
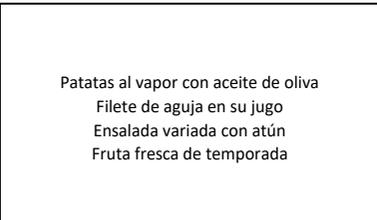
MARTES 8



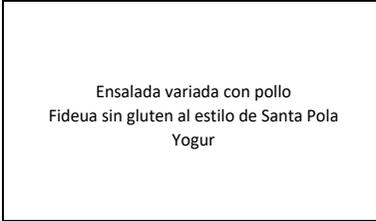
MARTES 15



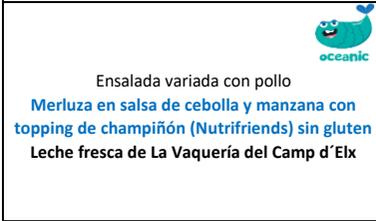
MARTES 22



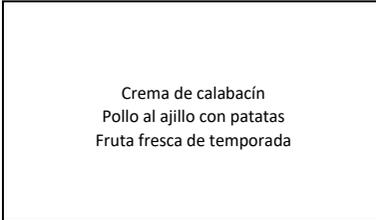
MIÉRCOLES 2



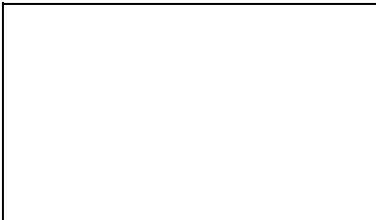
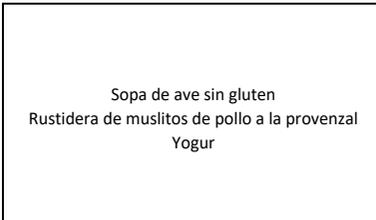
MIÉRCOLES 9



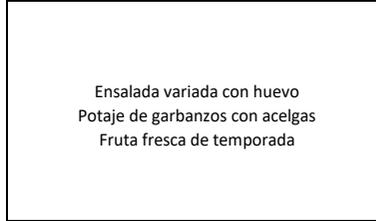
MIÉRCOLES 16



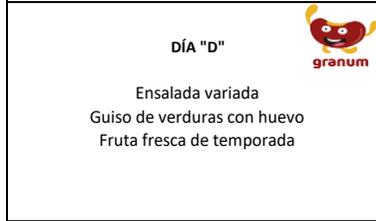
MIÉRCOLES 23



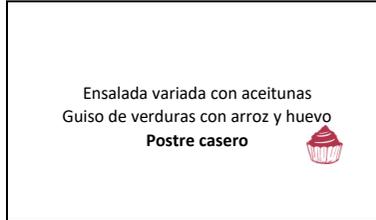
JUEVES 3



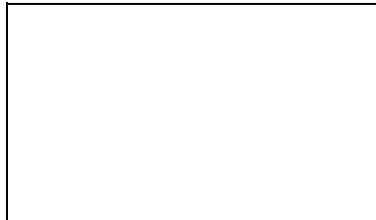
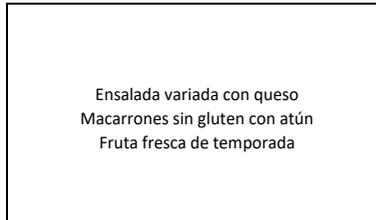
JUEVES 10



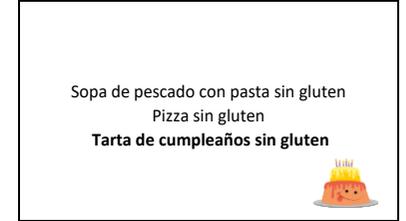
JUEVES 17



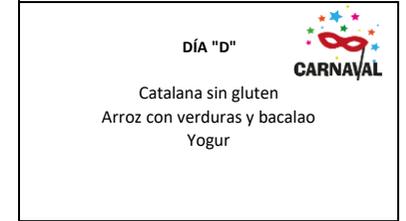
JUEVES 24



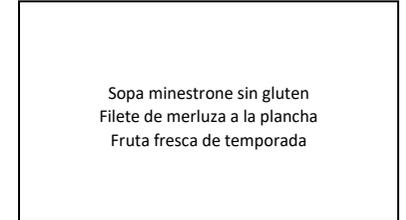
VIERNES 4



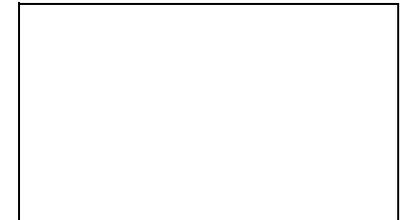
VIERNES 11



VIERNES 18



VIERNES 25



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



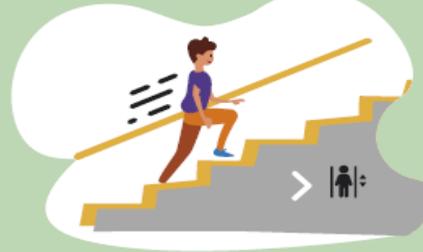
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

