

MARTES 1

1

Olleta alicantina
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

LUNES 7

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

Merluza en salsa de cítricos

Lentejas con arroz integral
Fruta fresca de temporada

593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

LUNES 14

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

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

LUNES 21

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

DÍA "D"

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 28

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

DÍA "D"

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 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 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 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

MARTES 22

1 4 14

Crema de calabacín con picatostes caseros
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

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

MARTES 29

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

2 3 4 14

DÍA SIN CARNE

Ensalada tropical
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur

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

MIÉRCOLES 9

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

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

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

MIÉRCOLES 16

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

MIÉRCOLES 23

1 12 14

Sopa minestrone
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 30

2

Crema de zanahoria
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

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

5 4 14

DÍA "D"

Potaje de garbanzos con acelgas
Tortilla de atún

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 17

1 2 4

Ensalada completa
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

JUEVES 24

4 5 14

Ensalada variada
Olleta
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 31

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

FESTIVO

VIERNES 11

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

Sopa de pescado
Pizza margarita
Fruta fresca de temporada

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

VIERNES 18

HAPPY ST. PATRICK'S DAY

VIERNES 25

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

CUINA I TRADICIÓ

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz a banda
Tarta de cumpleaños

476,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:7,8g - HC:80,0g AGS:1,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

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



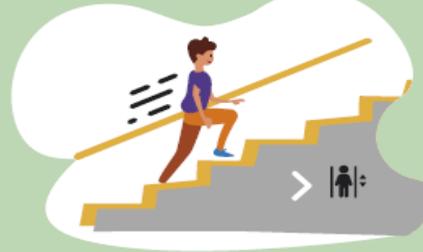
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Patatas estofadas con verduras
Anillas de calamar encebollado
Fruta fresca de temporada

MARTES 8

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

MARTES 15

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

MARTES 22

Crema de calabacín
Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

Legumbres estofadas (no lenteja)
Pescado plancha
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2

DÍA SIN CARNE
Ensalada tropical
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur

MIÉRCOLES 9

Ensalada variada con pollo
Fideua sin gluten al estilo de Santa Pola
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

MIÉRCOLES 16

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

MIÉRCOLES 23

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

MIÉRCOLES 30

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

JUEVES 3

Crema de calabaza, patata y puerro
Cinta de lomo en su jugo
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

DÍA "D" 
Potaje de garbanzos con acelgas
Tortilla con atún
Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Ensalada completa
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

JUEVES 24

Ensalada variada
Guiso de verduras con arroz y huevo
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

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

VIERNES 4

FESTIVO

VIERNES 11

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

VIERNES 18



VIERNES 25

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz a banda
Tarta de cumpleaños sin gluten 

LUNES 7

Arroz con verduras
Merluza en salsa de cítricos
Fruta fresca de temporada 

LUNES 14

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

LUNES 21

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

LUNES 28

DÍA "D" 
Arroz a la cubana con huevo de corral
Pechuga plancha
Lechuga y zanahoria
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



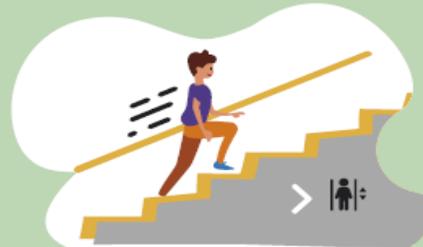
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

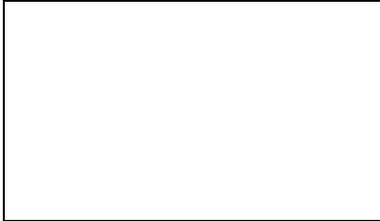
SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



MARTES 1



LUNES 7

Lentejas con arroz integral
Merluza en salsa de cítricos
Fruta fresca de temporada



LUNES 14

Ensalada variada con huevo
Macarrones con atún
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

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

LUNES 28

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



Olleta alicantina
Tiras de calamar rebozados
Fruta fresca de temporada

MARTES 8

Hervido de verduras
Limanda en su jugo
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

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

MARTES 22

Crema de calabacín con picatostes caseros
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 2

DÍA SIN CARNE
Ensalada tropical
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur

MIÉRCOLES 9

Ensalada variada con queso
Fideua al estilo de Santa Pola
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

MIÉRCOLES 16

Ensalada variada con atún
Guiso de verduras con patata y huevo
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

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

MIÉRCOLES 30

Crema de zanahoria
Abadejo en salsa verde
Yogur

JUEVES 3

Crema de calabaza, patata y puerro
Rustidera de merluza
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

DÍA "D" 
Potaje de garbanzos con acelgas
Tortilla con atún
Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Ensalada completa
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

JUEVES 24

Ensalada variada
Olleta
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

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

VIERNES 4

FESTIVO

VIERNES 11

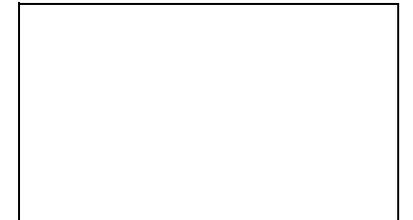
Sopa de pescado
Pizza margarita
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18



VIERNES 25

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz a banda
Tarta de cumpleaños 

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

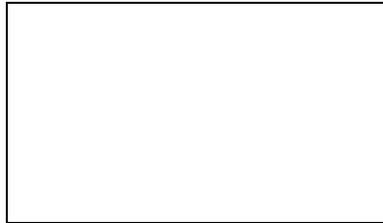
SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



MARTES 1



LUNES 7

Lentejas con arroz integral
Merluza en salsa de cítricos
Fruta fresca de temporada



LUNES 14

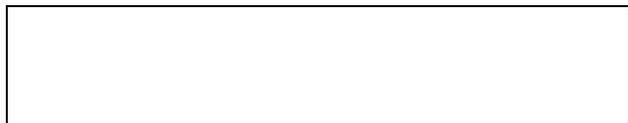
Ensalada variada con huevo
Macarrones con atún
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

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

LUNES 28

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



Olleta alicantina
Tiras de calamar rebozados
Fruta fresca de temporada

MARTES 8

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

MARTES 15

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

MARTES 22

Crema de calabacín con picatostes caseros
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

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

MIÉRCOLES 2

DÍA SIN CARNE
Ensalada tropical
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur

MIÉRCOLES 9

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

MIÉRCOLES 16

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

MIÉRCOLES 23

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

MIÉRCOLES 30

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

JUEVES 3

Crema de calabaza, patata y puerro
Rustidera de merluza
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

DÍA "D" 
Potaje de garbanzos con acelgas
Tortilla con atún
Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Ensalada completa
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

JUEVES 24

Ensalada variada
Olleta
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

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

VIERNES 4

FESTIVO

VIERNES 11

Sopa de pescado
Pizza margarita
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18



VIERNES 25

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz a banda
Tarta de cumpleaños 




CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



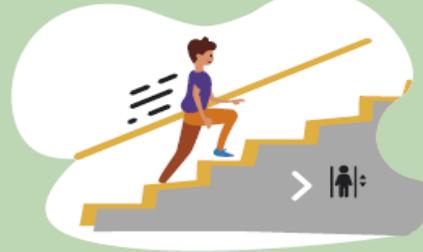
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

