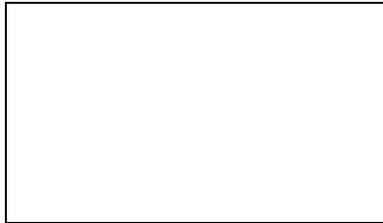
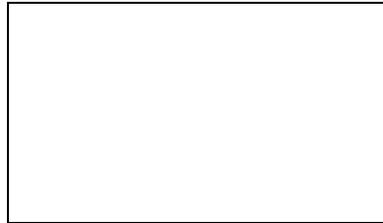


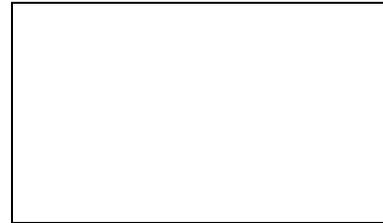
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

1 2 3 4 5 9 14

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y queso
Ensalada
Tarta de cumpleaños

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



VIERNES 8

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 11

1 2 3 4 9 14

Sopa con garbanzos
Huevos rellenos
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 12

2 4 14

BIENVENIDA LA FRESA

Ensalada tropical
Arroz con magra y costillejas
Fruta fresca de temporada

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



MIÉRCOLES 13

1 2 3 9 14

DÍA "D"

Crema de calabaza, patata y puerro
Escalope de cerdo
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

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



JUEVES 14

1 4 14

Olleta
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

650,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:18,4g - HC:84,2g AGS:2,4g - Azúcares:23,6g - Sal:1,5g

VIERNES 15

1 3

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 18

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 19

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 20

FESTIVO

JUEVES 21

FESTIVO

VIERNES 22

FESTIVO

LUNES 25

FESTIVO

MARTES 26

FESTIVO

MIÉRCOLES 27

FESTIVO

JUEVES 28

FESTIVO

VIERNES 29

FESTIVO

1 2 3 9 14

CUINA I TRADICIÓ

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

549,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,4g - HC:68,0g AGS:6,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g



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

1 2 3 9 14

Ensalada variada con aceitunas
Potaje de garbanzos
Postre casero

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



1 4 14

Sopa minestrone
Tosta marinera gratinada (Nutrifriends)
Fruta fresca de temporada

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



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



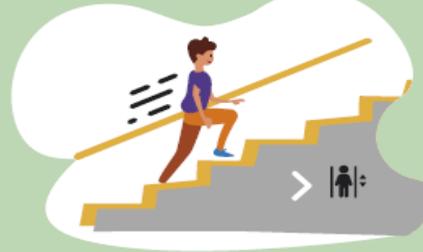
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

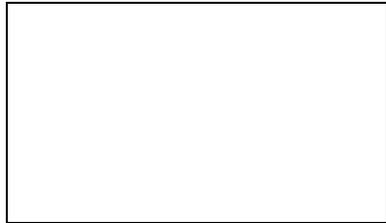
fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

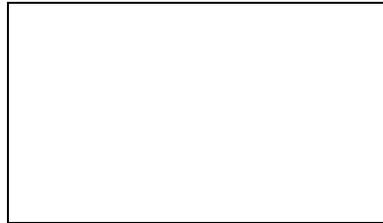




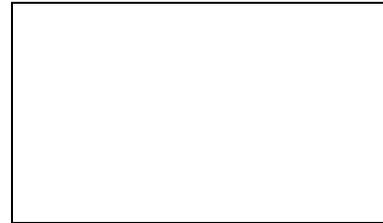
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

VIERNES 1



Sopa de verduras con fideos
Tortilla de patata y quesito
Ensalada
Tarta de cumpleaños

VIERNES 8

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

LUNES 11

Sopa de verduras con fideos
Huevos rellenos
Fruta fresca de temporada

MARTES 12

BIENVENIDA LA FRESA 

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 13

DÍA "D" 

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado a la plancha
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

JUEVES 14

Olleta sin carne
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

VIERNES 15

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

Hervido de verduras
Merluza al horno
Fruta fresca de temporada

MARTES 19

Ensalada variada con queso
Fideua al estilo de Santa Pola
Yogur

MIÉRCOLES 20

FESTIVO

JUEVES 21

FESTIVO

VIERNES 22

FESTIVO

LUNES 25

FESTIVO

MARTES 26

FESTIVO

MIÉRCOLES 27

FESTIVO

JUEVES 28

FESTIVO

VIERNES 29

FESTIVO

CUINA I TRADICIÓ 

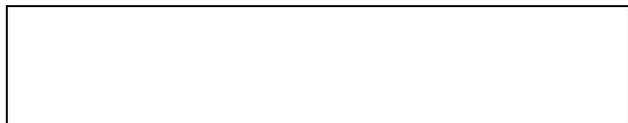
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, espárragos)
Arroz caldós de verduras
Yogur

Crema de calabacín
Rustidera de merluza
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con aceitunas
Potaje de garbanzos
Postre casero 



Sopa de verduras con fideos
Tosta marinera gratinada (Nutrifriends)
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



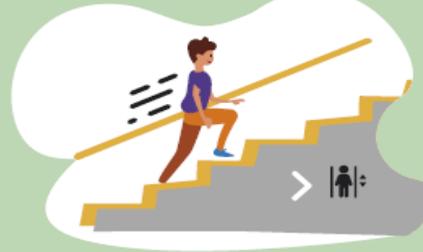
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

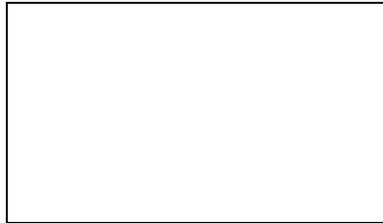
fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

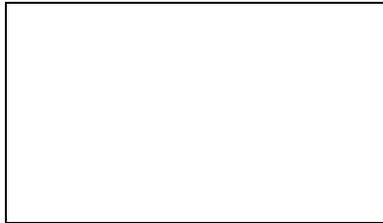
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

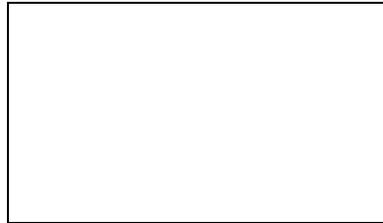




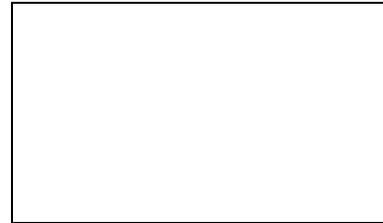
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6

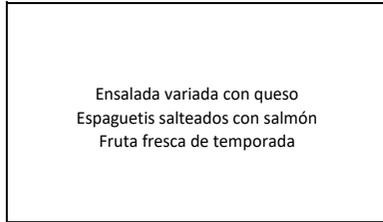


JUEVES 7

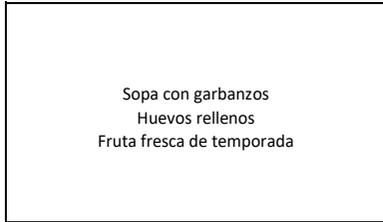


VIERNES 1

VIERNES 8



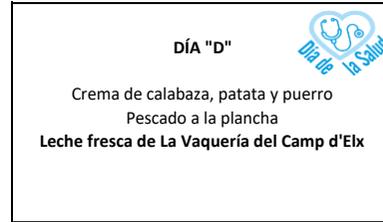
LUNES 11



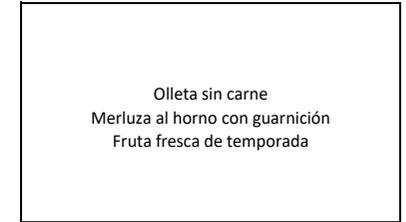
MARTES 12



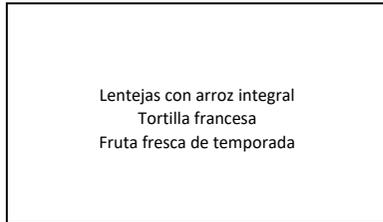
MIÉRCOLES 13



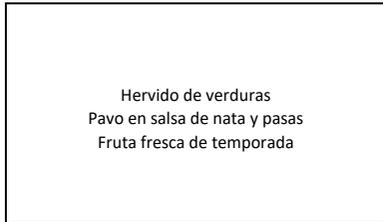
JUEVES 14



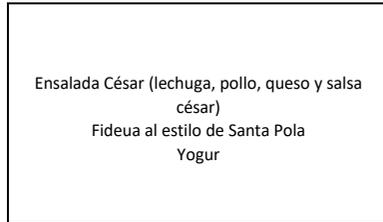
VIERNES 15



LUNES 18



MARTES 19



MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 22



LUNES 25



MARTES 26



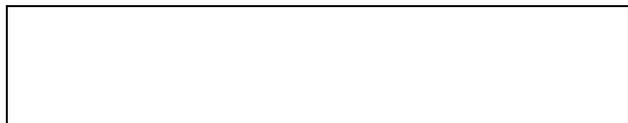
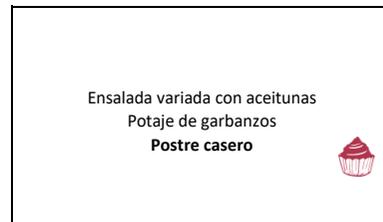
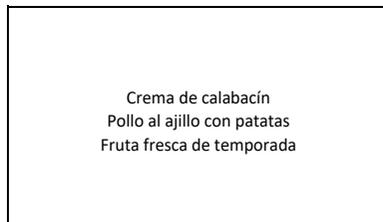
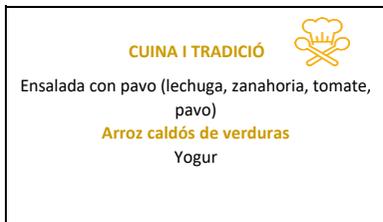
MIÉRCOLES 27



JUEVES 28



VIERNES 29



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



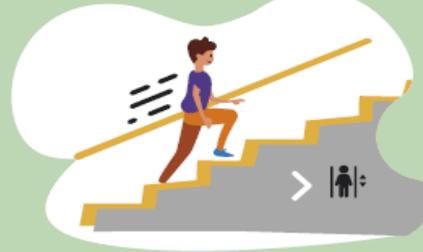
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

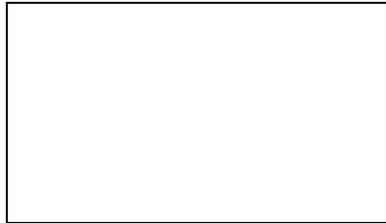
fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

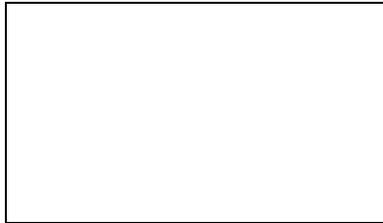
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

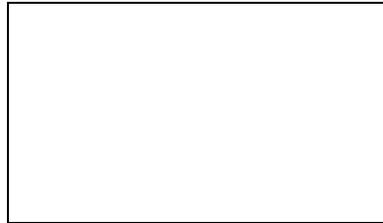




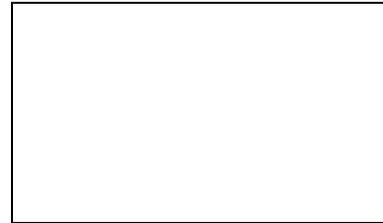
LUNES 4



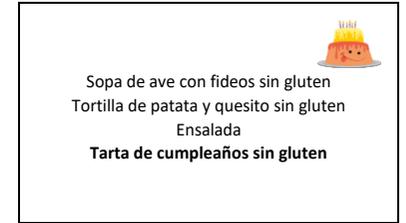
MARTES 5



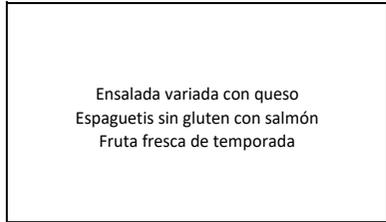
MIÉRCOLES 6



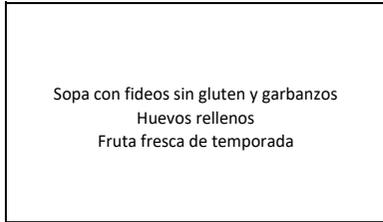
JUEVES 7



VIERNES 1



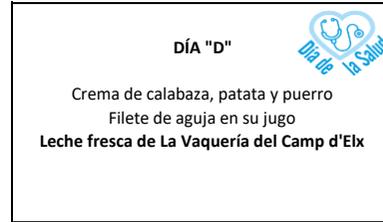
LUNES 11



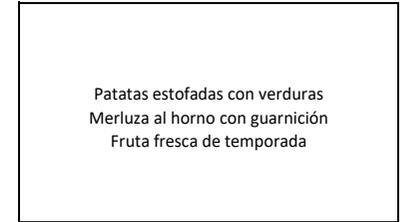
MARTES 12



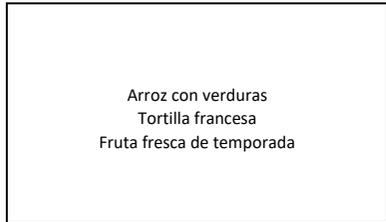
MIÉRCOLES 13



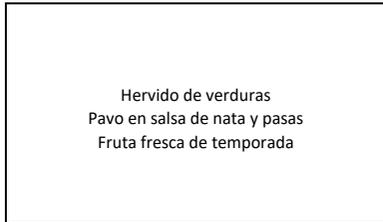
JUEVES 14



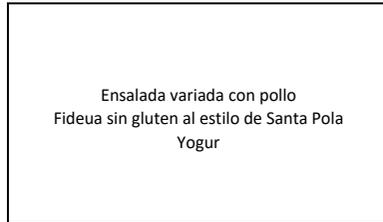
VIERNES 8



LUNES 18



MARTES 19



MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 15



LUNES 25



MARTES 26



MIÉRCOLES 27



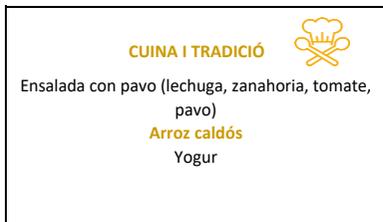
JUEVES 28



VIERNES 22



FESTIVO

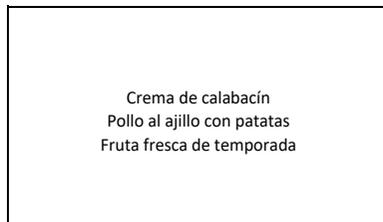


CUINA I TRADICIÓ

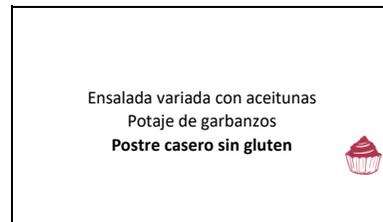
Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)

Arroz caldós

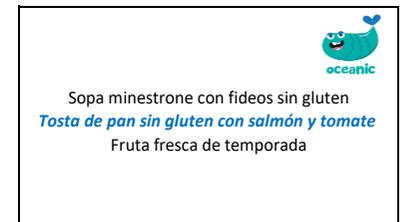
Yogur



Crema de calabacín
Pollo al ajillo con patatas
Fruta fresca de temporada



Ensalada variada con aceitunas
Potaje de garbanzos
Postre casero sin gluten



Sopa minestrone con fideos sin gluten
Tosta de pan sin gluten con salmón y tomate
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



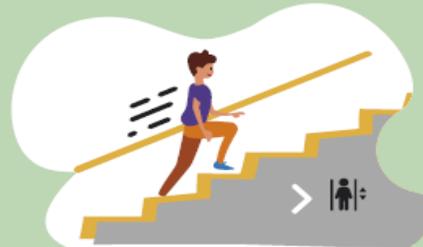
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

