



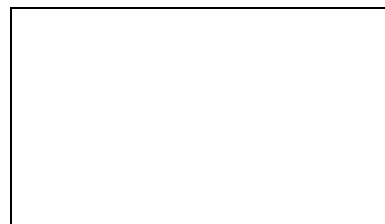
LUNES 5



MARTES 6



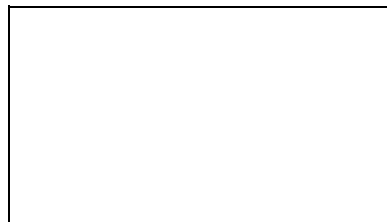
MIÉRCOLES 7



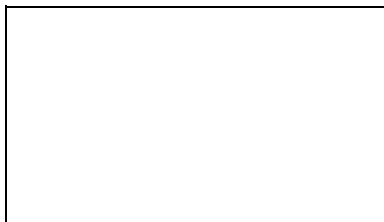
JUEVES 1



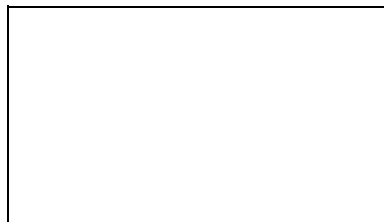
VIERNES 2



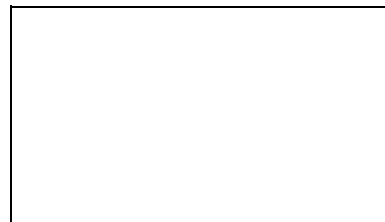
LUNES 12



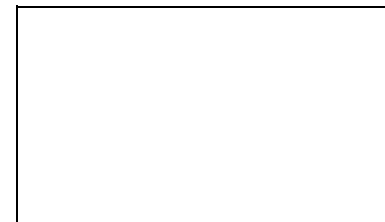
MARTES 13



MIÉRCOLES 14



JUEVES 8



VIERNES 9

1 2 3 4 9 10 11
12 14

Ensalada variada
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 19

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 20

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 21

1 2 3 9 14

Ensalada con entremeses
Alubias con chorizo
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 15

1 4 14

Crema de calabacín con picatostes
Merluza a la andaluza con ensalada
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 16

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas fresca de ave
Ensalada
Fruta fresca de temporada

662,2Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:90,2g AGS:5,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,6g

LUNES 26

1 2 3 4 9 14

Lentejas con jamón
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

MARTES 27

2

Crema de zanahoria
Rustidera 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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22

1 2 3 9 12 14

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
Quesito
Fruta fresca de temporada

618,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:23,2g - HC:67,0g AGS:8,0g - Azúcares:20,1g - Sal:8,3g

VIERNES 23

1 2 3 4 14

Ensalada variada
Espaguetis salteados con salmón
Fruta fresca de temporada

612,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:21,1g - HC:79,9g AGS:5,9g - Azúcares:20,8g - Sal:1,7g

LUNES 19

1 3 4

Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

582,6Kcal - Prot:28,7g - Lip:13,8g - HC:79,1g AGS:2,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

MARTES 27

2 4 14

Ensalada tropical
Arroz con magra y costillar
Yogur

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

MIÉRCOLES 28

1 2 3 9 14

Crema de calabaza
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 29

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

556,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:12,7g - HC:74,1g AGS:2,1g - Azúcares:22,0g - Sal:1,6g

VIERNES 30

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

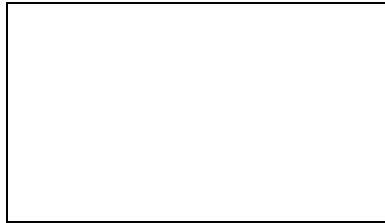
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

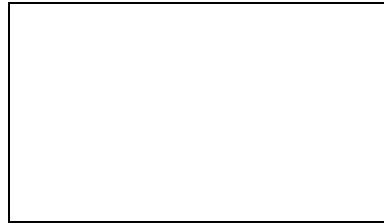
9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

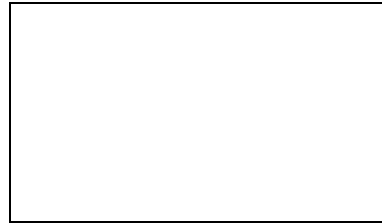
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO



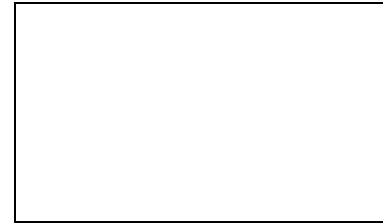
LUNES 5



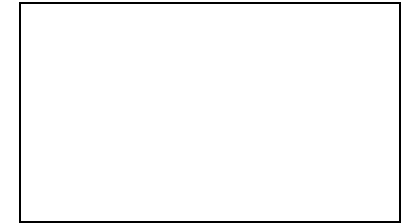
MARTES 6



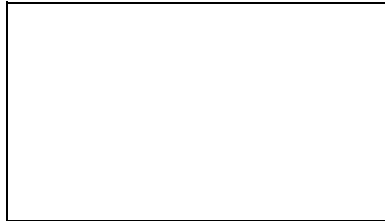
MIÉRCOLES 7



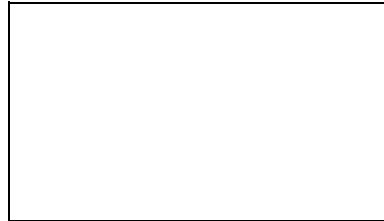
JUEVES 1



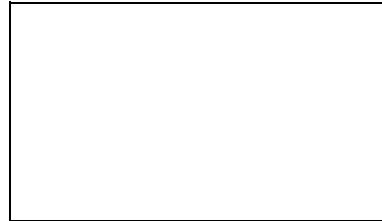
VIERNES 2



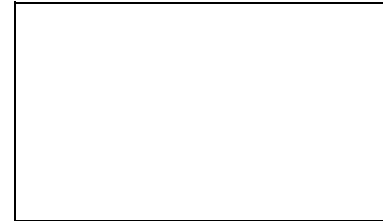
LUNES 12



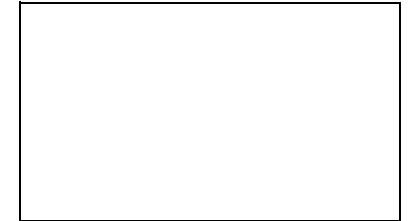
MARTES 13



MIÉRCOLES 14



JUEVES 15



VIERNES 16

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

LUNES 19

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

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

Ensalada con queso
Alubias estofadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Crema de calabacín con picatostes
Merluza a la andaluza con ensalada
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas fresca de ave
Ensalada
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Lentejas estofadas
Croquetas de bacalao
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Yogur

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
Quesito
Fruta fresca de temporada

VIERNES 30

Ensalada variada
Espaguetis salteados con salmón
Fruta fresca de temporada

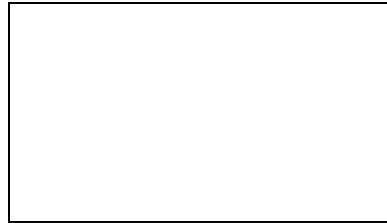
Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Yogur

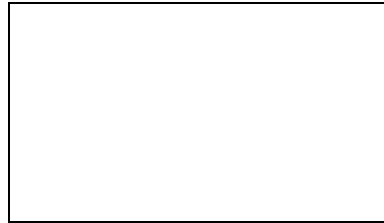
Crema de calabaza
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

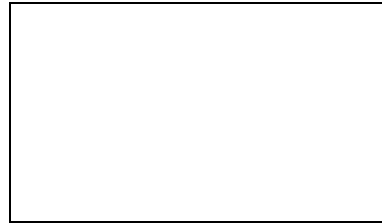




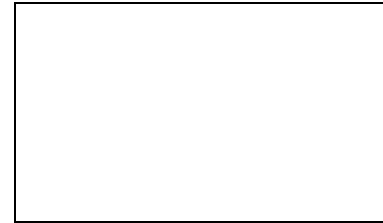
LUNES 5



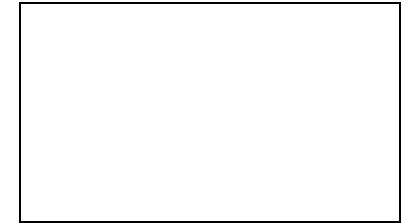
MARTES 6



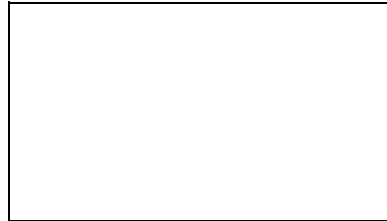
MIÉRCOLES 7



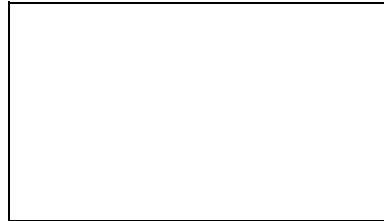
JUEVES 1



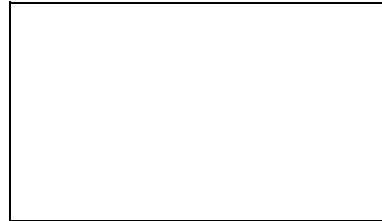
VIERNES 2



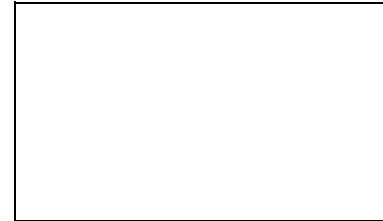
LUNES 12



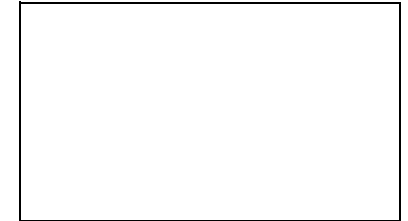
MARTES 13



MIÉRCOLES 14



JUEVES 15



VIERNES 16

Ensalada variada
Macarrones sin gluten con atún
Fruta fresca de temporada

LUNES 19

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

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

Ensalada con entremeses sin gluten
Alubias con chorizo sin gluten
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Crema de calabacín
Merluza a la plancha con ensalada
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Arroz a la cubana con tortilla
Pechuga plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Guiso de patatas con magro
Pescado en su jugo
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Yogur

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29

Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata
Quesito sin gluten
Fruta fresca de temporada

VIERNES 30

Ensalada variada
Espaguetis sin gluten con salmón
Fruta fresca de temporada

Paatas estofadas con verduras
Limanda al horno
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical
Arroz con magra y costillar
Yogur

Crema de calabaza
Lomo de cerdo en su jugo
Fruta fresca de temporada

Sopa de fideos sin gluten con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada



Empty box for menu entry

LUNES 5

Empty box for menu entry

MARTES 6

Empty box for menu entry

MIÉRCOLES 7

Empty box for menu entry

JUEVES 1

Empty box for menu entry

VIERNES 2

Empty box for menu entry

LUNES 12

Empty box for menu entry

MARTES 13

Empty box for menu entry

MIÉRCOLES 14

Empty box for menu entry

JUEVES 15

Empty box for menu entry

VIERNES 16

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

LUNES 19

Ensalada
Arroz con verduras y garbanzos
Yogur

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

Ensalada con queso
Alubias estofadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Crema de calabacín con picatostes
Merluza a la andaluza con ensalada
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Arroz a la cubana con tortilla
Queso en lonchas
Ensalada
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Lentejas estofadas
Croquetas de bacalao
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Crema de zanahoria
Merluza en salsa
Yogur

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29

Sopa de verduras con fideos
Tortilla de patata
Quesito
Fruta fresca de temporada

VIERNES 30

Ensalada variada
Espaguetis salteados con salmón
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Yogur

MIÉRCOLES 28

Crema de calabaza
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

VIERNES 30

Empty box for menu entry

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



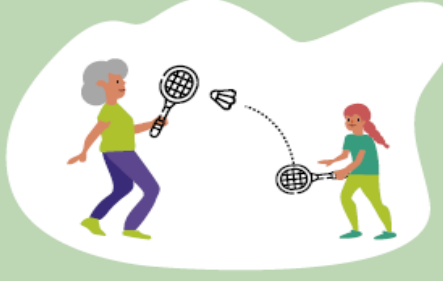
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

