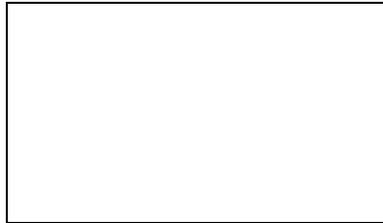
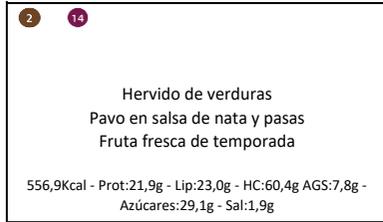


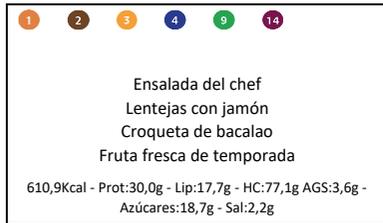
MARTES 1



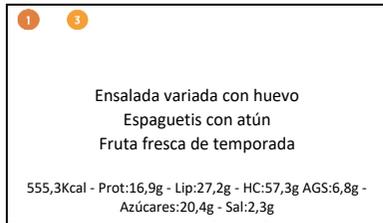
LUNES 7



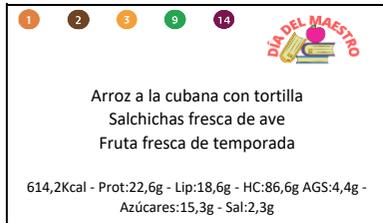
LUNES 14



LUNES 21



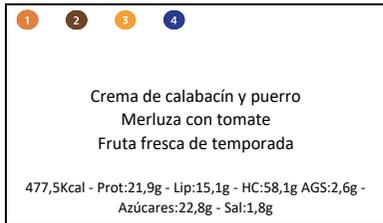
LUNES 28



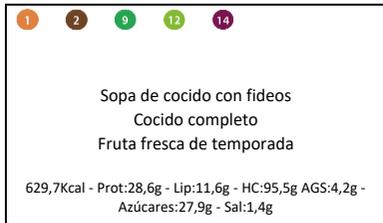
MARTES 8



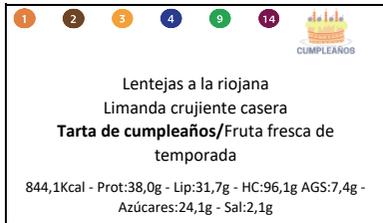
MARTES 15



MARTES 22



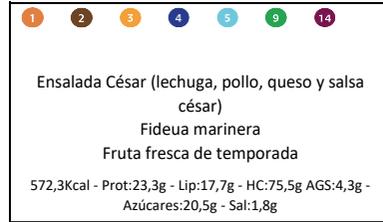
MARTES 29



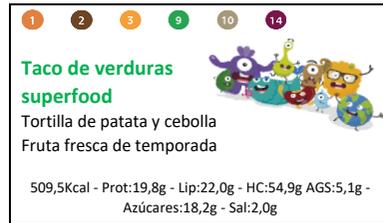
MIÉRCOLES 2



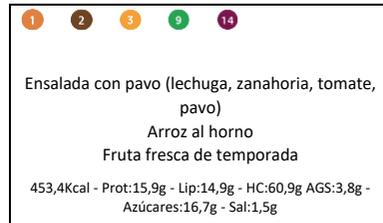
MIÉRCOLES 9



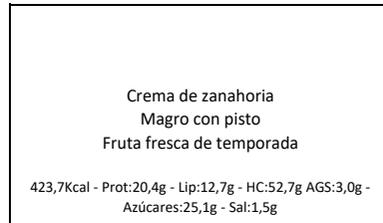
MIÉRCOLES 16



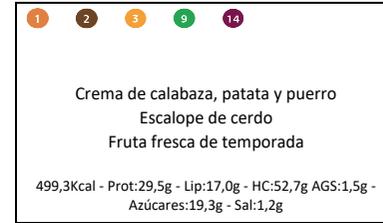
MIÉRCOLES 23



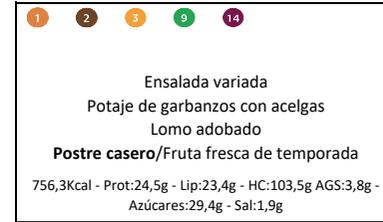
MIÉRCOLES 30



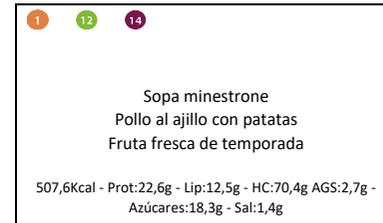
JUEVES 3



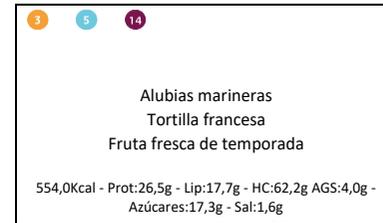
JUEVES 10



JUEVES 17



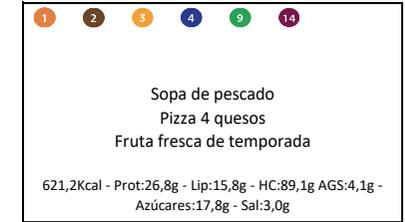
JUEVES 24



VIERNES 4



VIERNES 11



VIERNES 18



VIERNES 25



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

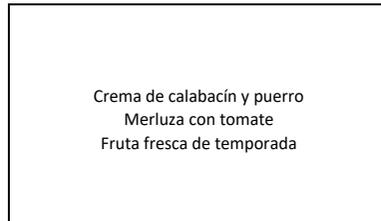
MARTES 1



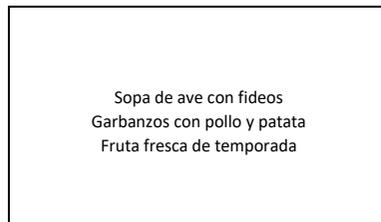
MARTES 8



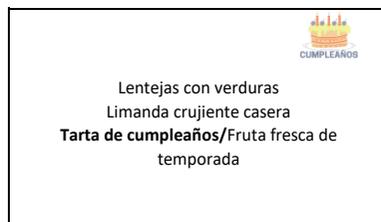
MARTES 15



MARTES 22



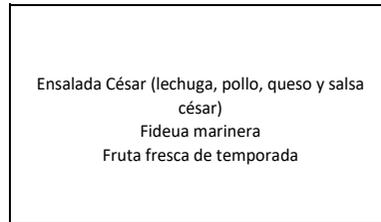
MARTES 29



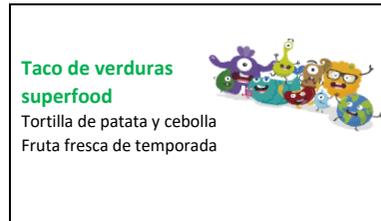
MIÉRCOLES 2



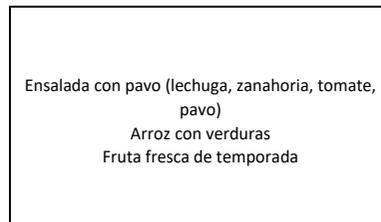
MIÉRCOLES 9



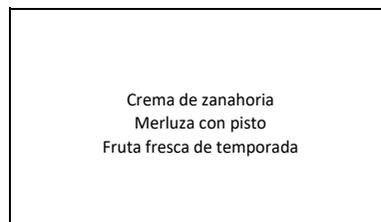
MIÉRCOLES 16



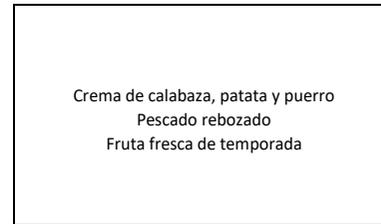
MIÉRCOLES 23



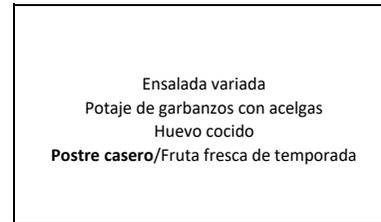
MIÉRCOLES 30



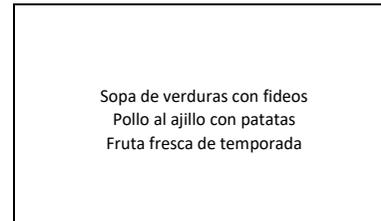
JUEVES 3



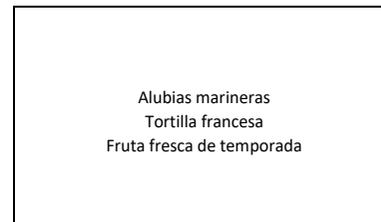
JUEVES 10



JUEVES 17



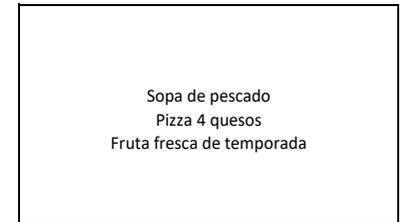
JUEVES 24



VIERNES 4



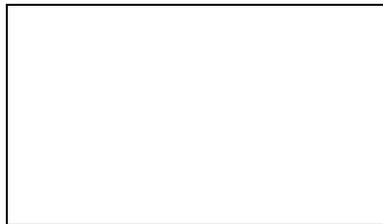
VIERNES 11



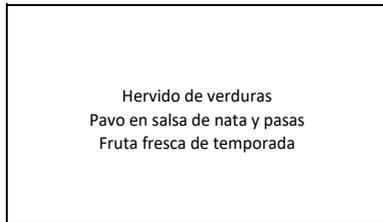
VIERNES 18



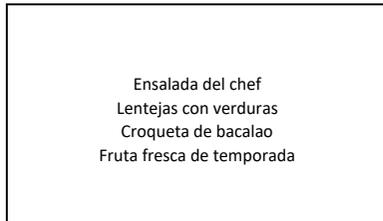
VIERNES 25



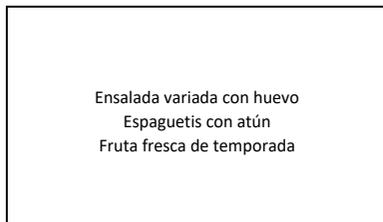
LUNES 7



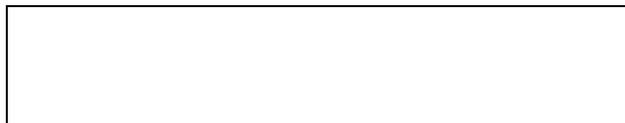
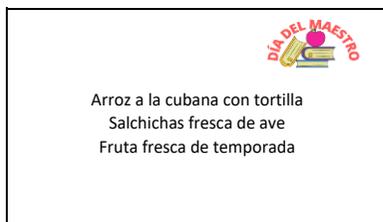
LUNES 14



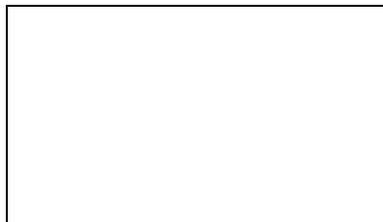
LUNES 21



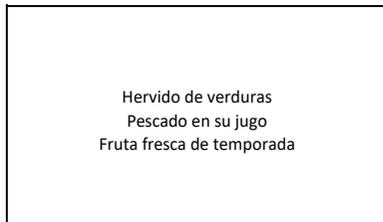
LUNES 28



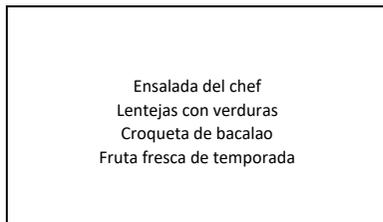
MARTES 1



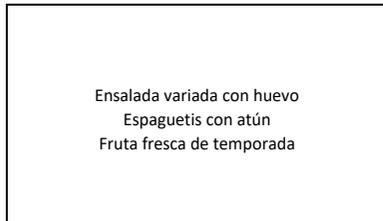
LUNES 7



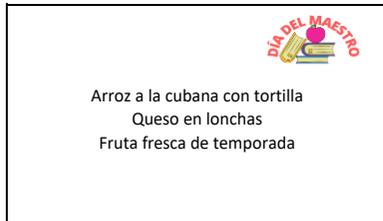
LUNES 14



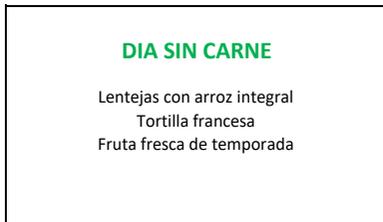
LUNES 21



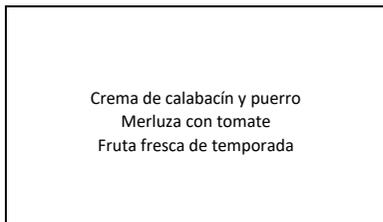
LUNES 28



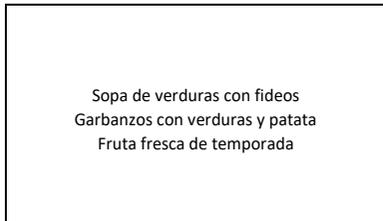
MARTES 8



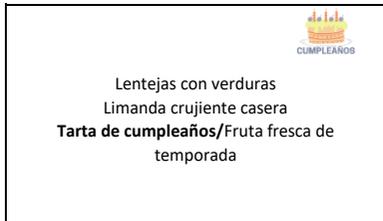
MARTES 15



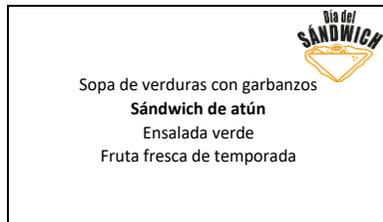
MARTES 22



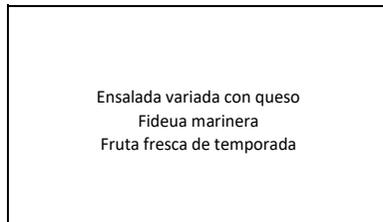
MARTES 29



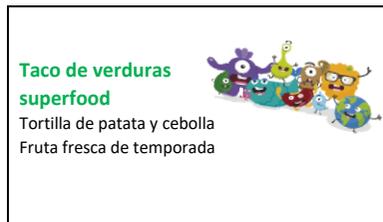
MIÉRCOLES 2



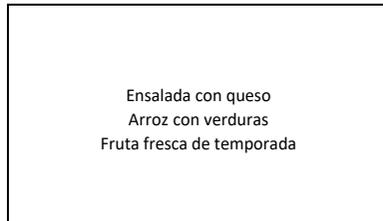
MIÉRCOLES 9



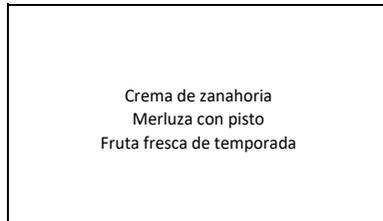
MIÉRCOLES 16



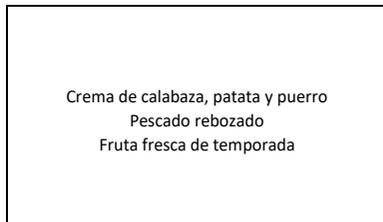
MIÉRCOLES 23



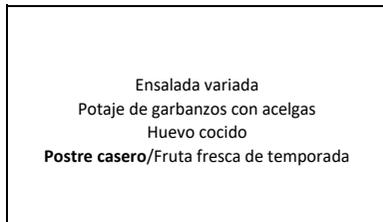
MIÉRCOLES 30



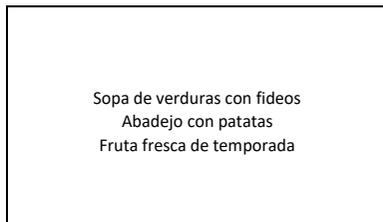
JUEVES 3



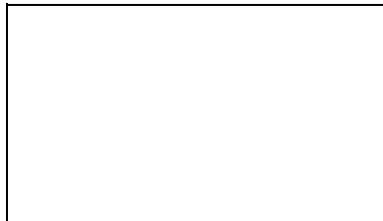
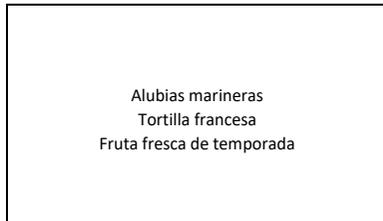
JUEVES 10



JUEVES 17



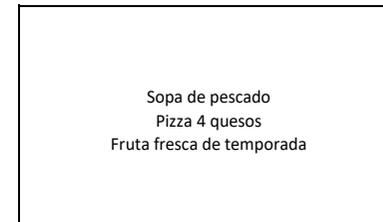
JUEVES 24



VIERNES 4



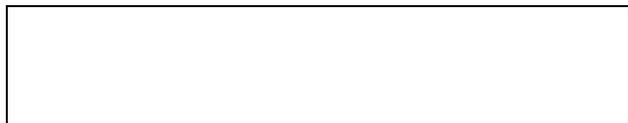
VIERNES 11



VIERNES 18

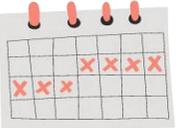


VIERNES 25



MARTES 1

DÍA FESTIVO



MARTES 8

DIA SIN CARNE

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

Crema de calabacín y puerro
Merluza con tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 22

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

MARTES 29

DÍA DEL MAESTRO

Patatas al vapor con aceite de oliva
Limanda al horno
Tarta de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 2

DÍA DEL SÁNDWICH

Sopa de fideos sin gluten con garbanzos
Sándwich mixto sin gluten
Ensalada verde
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 9

Ensalada variada con pollo
Fideua sin gluten marinera
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 16

Garbanzos salteados con verdura y cilantro

Tortilla de patata y cebolla
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 23

Ensalada con pavo sin gluten
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

Crema de zanahoria
Magro con pisto
Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de cerdo horno
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

Ensalada variada
Potaje de garbanzos con acelgas
Lomo fresco
Postre casero sin gluten/Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

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

JUEVES 24

Alubias marineras
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

VIERNES 4

CUINA I TRADICIÓ

Ensalada tropical
Arroz negro
Yogur/Fruta



VIERNES 11

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

VIERNES 18

DÍA DEL NIÑO

Catalana sin gluten
Arroz a banda
Yogur/Fruta



VIERNES 25

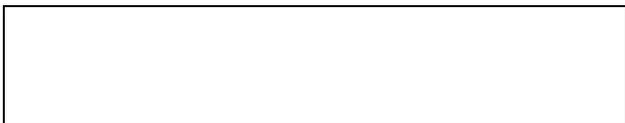
LOS PICAPIEDRA

Crema Pedro Picapiedra
Pollo al Pablo Mármol
Postre sin gluten



LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX

Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad,
La Vaquería del Camp d'Elx

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



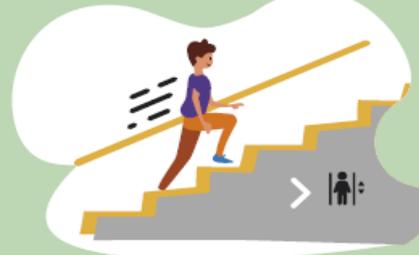
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

