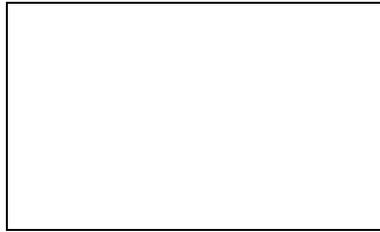
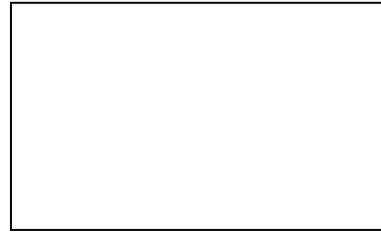


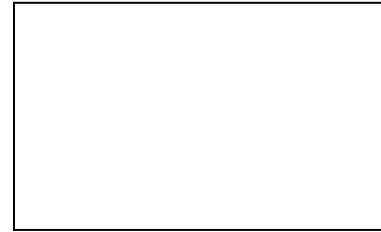
LUNES 9



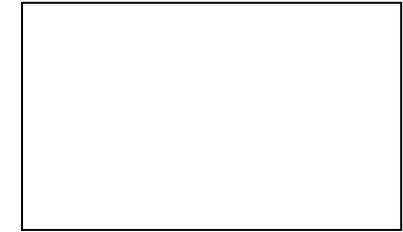
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

1 2 3 4 14

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

561,4Kcal - Prot:19,7g - Lip:17,5g - HC:77,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

LUNES 16

1 3 4

DIA SIN CARNE

Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

570,7Kcal - Prot:28,6g - Lip:13,7g - HC:76,5g AGS:2,5g - Azúcares:16,5g - Sal:1,5g

MARTES 17

2 4 14

Ensalada tropical
Arroz con pollo
Yogur

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

MIÉRCOLES 18

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Escalope de cerdo
Fruta fresca de temporada

499,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:17,0g - HC:52,7g AGS:1,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,2g

JUEVES 19

1 2 3 4 12 14

Sopa con garbanzos
Tortilla de patatas y queso
Ensalada
Yogur/Fruta fresca de temporada

536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

VIERNES 20

1 2 3 9 14

VIA DE LA CROQUETA

Lentejas con arroz integral
Croquetas de bacalao
Fruta fresca de temporada

634,8Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,0g - HC:81,5g AGS:4,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,4g

LUNES 23

2 14

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

577,0Kcal - Prot:22,7g - Lip:23,2g - HC:62,6g AGS:7,9g - Azúcares:29,4g - Sal:2,0g

MARTES 24

2 3 14

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Yogur

629,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:21,6g - HC:77,9g AGS:6,8g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 25

1 2 3 4 5 9 14

Fideua marinera
Entremeses
Ensalada
Postre casero/Fruta fresca de temporada

84,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,7g - HC:80,3g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

JUEVES 26

1 2 3 4 9 14

DIA DEL ABRILLO

Sopa de pescado
Pizza de jamón york
Fruta fresca de temporada

601,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,7g - HC:90,5g AGS:2,1g - Azúcares:17,8g - Sal:2,5g

VIERNES 27

1 2 3 9 14

Ensalada variada
Macarrones ecológicos boloñesa
Fruta fresca de temporada

701,4Kcal - Prot:23,5g - Lip:24,8g - HC:91,3g AGS:5,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

LUNES 30

1 2 9 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

553,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:7,4g - HC:90,6g AGS:1,6g - Azúcares:22,0g - Sal:1,2g

MARTES 31

1 3 4 14

Día de la Educación Ambiental

Crema de calabacín y puerro
Merluza
Tomate provenzal
Fruta fresca de temporada

457,4Kcal - Prot:21,1g - Lip:14,9g - HC:55,9g AGS:2,6g - Azúcares:22,5g - Sal:1,7g

1 2 3 4 9 14

Lentejas
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

631,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,0g - HC:79,3g AGS:3,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g

1 2 4

Catalana
Arroz a banda
Yogur

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

14

DÍA DE LA PAZ

Crema de zanahorias
Pollo al horno
Fruta fresca de temporada

555,3Kcal - Prot:16,9g - Lip:27,2g - HC:57,3g AGS:6,8g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g

1 2 3 9 14

CUMPLEAÑOS

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz al horno
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca

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

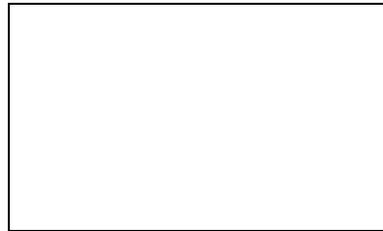


Observaciones

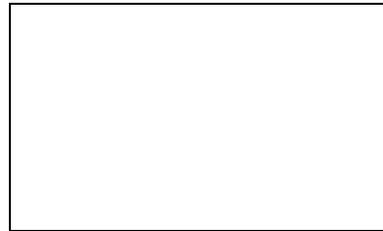
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

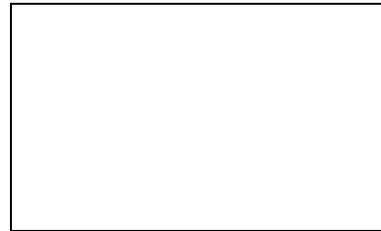
- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



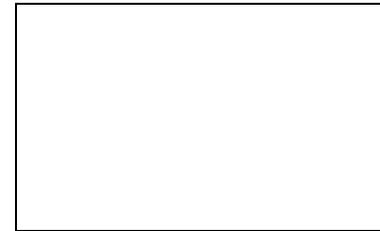
LUNES 9



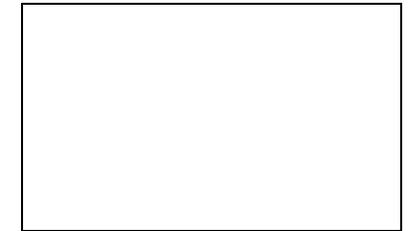
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

Ensalada variada con queso
Espaguetis sin gluten salteados con caballa
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

DIA SIN CARNE
Patatas estofadas con verduras
Limanda al horno
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Ensalada tropical
Arroz con pollo
Yogur

MIÉRCOLES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo de cerdo
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa de fideos sin gluten y garbanzos
Tortilla de patatas y queso
Ensalada
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Arroz con verduras
Filete de aguja en su jugo
Fruta fresca de temporada

LUNES 23



Hervido de verduras
Pechuga de pavo al horno
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Yogur

MIÉRCOLES 25

Fideua sin gluten marinera
Entremeses sin gluten
Ensalada
Postre casero sin gluten/Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

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

VIERNES 27



Ensalada variada
Macarrones sin gluten boloñesa
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Sopa de fideos sin gluten
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

MARTES 31

Crema de calabacín y puerro
Merluza
Tomate provenzal
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25



Patata al vapor con AOVE
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

Catalana sin gluten
Arroz a banda
Yogur

VIERNES 27

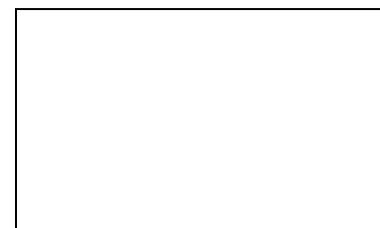
Crema de zanahorias
Pollo al horno
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

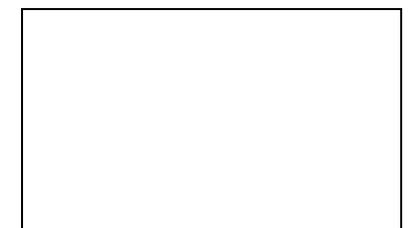


Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, espárrago)
Arroz al horno
Tarta de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca

MARTES 31

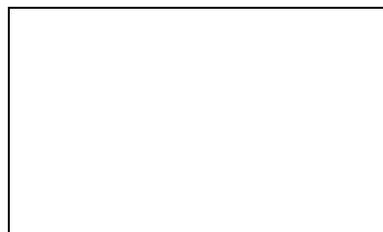


JUEVES 26

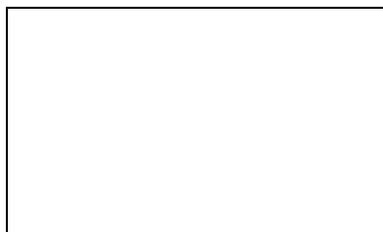


VIERNES 27

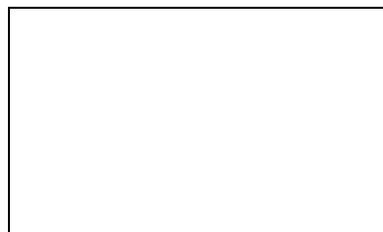
Observaciones



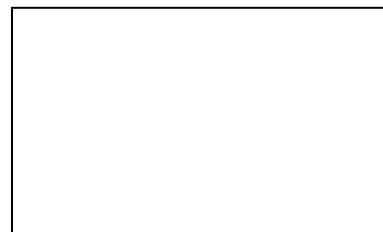
LUNES 9



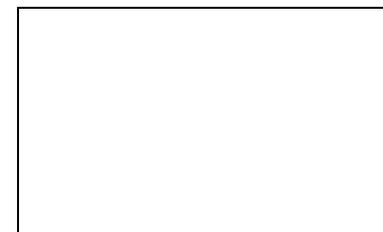
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

DIA SIN CARNE
Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Yogur

MIÉRCOLES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado a la plancha
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa con garbanzos
Tortilla de patatas y queso
Ensalada
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Lentejas con arroz integral
Croquetas de bacalao
Fruta fresca de temporada

LUNES 23



Hervido de verduras
Pescado a la plancha
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Yogur

MIÉRCOLES 25

Fideua marinera
Entremeses (sin carne)
Ensalada
Postre casero/Fruta fresca de temporada



JUEVES 26

Sopa de pescado
Panini de atún
Fruta fresca de temporada



VIERNES 27

Ensalada variada
Macarrones ecológicos con tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

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

MARTES 31

Crema de calabacín y puerro
Merluza
Tomate provenzal
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 25

Lentejas (sin carne)
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

Catalana de queso
Arroz a banda
Yogur

VIERNES 27

Crema de zanahorias
Pescado al horno
Fruta fresca de temporada



LUNES 30

Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, espárrago)
Arroz con verduras
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca

MARTES 31



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

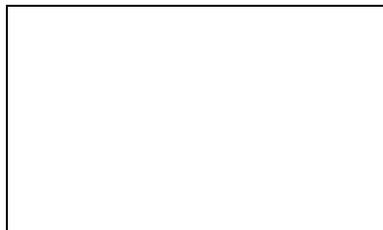


VIERNES 27

Observaciones



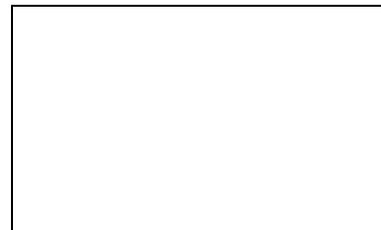
LUNES 9



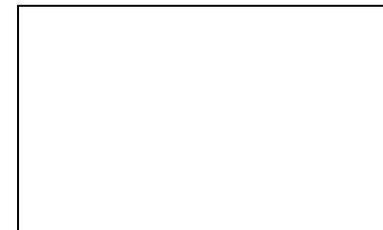
MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13

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

LUNES 16

DIA SIN CARNE
Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Ensalada tropical
Arroz con pollo
Yogur

MIÉRCOLES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado a la plancha
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

Sopa con garbanzos
Tortilla de patatas y queso
Ensalada
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Lentejas con arroz integral
Croquetas de bacalao
Fruta fresca de temporada

LUNES 23



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

MARTES 24

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Yogur

MIÉRCOLES 25

Fideua marinera
Entremeses (sin cerdo)
Ensalada
Postre casero/Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

Sopa de pescado
Panini de atún
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27



Ensalada variada
Macarrones ecológicos con tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

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

MARTES 31

Crema de calabacín y puerro
Merluza
Tomate provenzal
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25



Lentejas (sin cerdo)
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

Catalana de pavo
Arroz a banda
Yogur

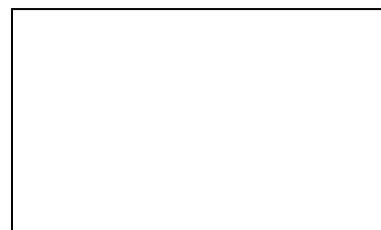
VIERNES 27

Crema de zanahorias
Pollo al horno
Fruta fresca de temporada

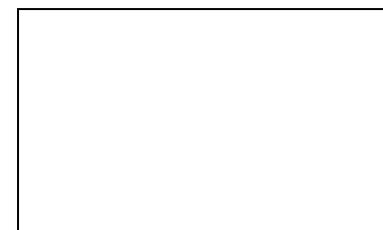


Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz con verduras
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca

MARTES 31



JUEVES 26



VIERNES 27

Observaciones

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:

