

LUNES 6



MARTES 7

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 8

1 2 3 4 14

Alubias con chorizo
Entremeses fríos
Ensalada
Fruta fresca de temporada

720,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:33,1g - HC:68,2g AGS:11,3g - Azúcares:18,6g - Sal:2,6g

JUEVES 9

1 2 3 9 14

CUINA I TRADICIÓ

Ensalada variada con york
Gazpacho de atún
Fruta fresca de temporada

705,2Kcal - Prot:35,0g - Lip:39,5g - HC:49,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,4g - Sal:2,6g

VIERNES 10

1 2 3 9 14

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

648,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:21,7g - HC:87,5g AGS:4,9g - Azúcares:16,2g - Sal:2,6g

LUNES 13

1 2 3 4 9 14

Lentejas con jamón
Croquetas de bacalao
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada

711,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,7g - HC:97,5g AGS:3,2g - Azúcares:22,1g - Sal:2,9g

MARTES 14

4

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 15

1 2 3 4 14

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

674,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:22,0g - HC:91,6g AGS:6,0g - Azúcares:19,8g - Sal:1,8g

JUEVES 16

1 2 3 9 12 14

Sopa con garbanzos
Tortilla de patata
Quesito en porciones
Fruta fresca de temporada

606,8Kcal - Prot:32,2g - Lip:23,2g - HC:64,4g AGS:7,9g - Azúcares:18,0g - Sal:8,3g

VIERNES 17

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 20

1 3 4

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 21

1 2 3 9 12 14

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA

Sopa de fideos con setas y huevo
Hamburguesa vegetal a la plancha
Fruta fresca de temporada

595,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:19,6g - HC:78,2g AGS:3,2g - Azúcares:20,6g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 22

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 23

DÍA FESTIVO

VIERNES 24

1 3

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
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 27

1 2 3 4 5 9 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 28

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada del chef
Fideua marinera
Yogur

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

1 2 3 4 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Potaje de garbanzos con acelgas
Fruta fresca de temporada

584,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,7g - HC:80,3g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 14

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

1 2 3 9 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

1 2 3 5 9 14

Crema de calabacín y puerro
Calamar en salsa
Tomate provenzal
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

620,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,9g - HC:77,7g AGS:3,4g - Azúcares:29,0g - Sal:2,1g

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

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

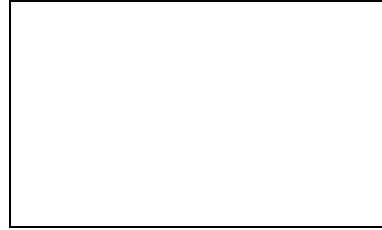
9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO



LUNES 6



MARTES 7

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

MIÉRCOLES 1

Alubias con verduras
Entremeses fríos sin cerdo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada variada con pollo
Gazpacho de atún
Fruta fresca de temporada



VIERNES 3

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

LUNES 13

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada

MARTES 14

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Yogur

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

Sopa con garbanzos
Tortilla de patata
Quesito en porciones
Fruta fresca de temporada




VIERNES 17

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


LUNES 20

Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada



MARTES 21

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA
Sopa de fideos con setas y huevo
Hamburguesa vegetal a la plancha
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

DÍA FESTIVO




VIERNES 24

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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



MARTES 28

Ensalada del chef
Fideua marinera
Yogur

MIÉRCOLES 29


Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Potaje de garbanzos con acelgas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

Sopa de pescado
Panini de atún
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con huevo
Macarrones con tomate
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro
Calamar en salsa
Tomate provenzal
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

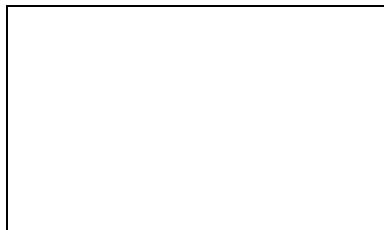



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

Observaciones



LUNES 6



MARTES 7

Sopa de verduras con fideos
Rustidera de merluza
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 1

Alubias con verduras
Entremeses fríos sin carne
Ensalada
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada variada
Gazpacho de atún
Fruta fresca de temporada



VIERNES 3

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

LUNES 13

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada

MARTES 14


Crema de zanahoria
Abadejo en salsa verde
Yogur

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 9

Sopa de verduras
Tortilla de patata
Quesito en porciones
Fruta fresca de temporada




VIERNES 10

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

LUNES 20

Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada



MARTES 21

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA
Sopa de fideos con setas y huevo
Hamburguesa vegetal a la plancha
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

DÍA FESTIVO




VIERNES 17

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Hervido de verduras
Merluza al horno
Fruta fresca de temporada



MARTES 28

Ensalada del chef
Fideua marinera
Yogur

MIÉRCOLES 22

Ensalada variada con queso
Potaje de garbanzos con acelgas
Fruta fresca de temporada


JUEVES 23

Sopa de pescado
Panini de atún
Fruta fresca de temporada

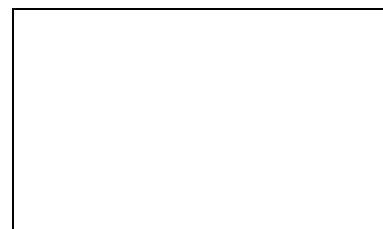
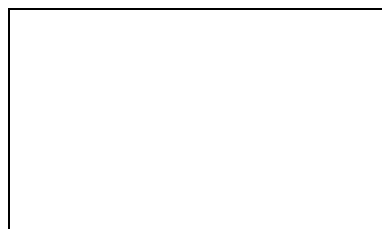
VIERNES 24

Ensalada variada con huevo
Macarrones con tomate
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro
Calamar en salsa
Tomate provenzal
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

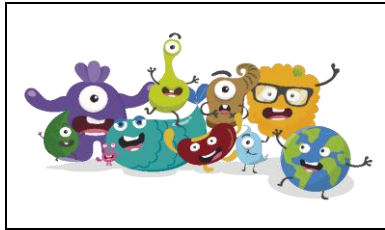


MARTES 28

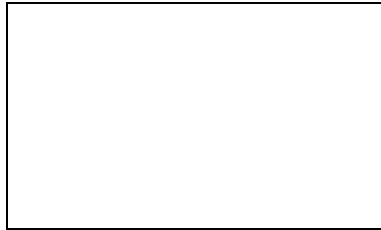



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

Observaciones



LUNES 6



MARTES 7


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

MIÉRCOLES 1

Alubias con verduras
Entremeses fríos sin gluten
Ensalada
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada variada con pollo
Pasta blanca sin gluten
Fruta fresca de temporada



VIERNES 3

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

LUNES 13

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

MARTES 14


Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Yogur

MIÉRCOLES 8

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

JUEVES 9

Sopa de fideos sin gluten y garbanzos
Tortilla de patata
Quesito en porciones
Fruta fresca de temporada




VIERNES 10

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

LUNES 20


Patatas estofadas con verduras
Limanda al horno
Fruta fresca de temporada



DÍA DEL AMOR

MARTES 21

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA
Sopa de fideos sin gluten con setas y huevo
Hamburguesa vegetal sin gluten a la plancha
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

DÍA FESTIVO




VIERNES 17

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

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



CARNIVAL

MARTES 28

Ensalada del chef
Fideua sin gluten marinera
Yogur

MIÉRCOLES 22

Ensalada variada con pollo
Potaje de garbanzos con acelgas
Fruta fresca de temporada


JUEVES 23

Sopa de pescado (pasta sin gluten)
Pizza sin gluten
Fruta fresca de temporada

VIERNES 24

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

Crema de calabacín y puerro
Calamar en salsa
Tomate provenzal
Tarta de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada



CUMPLEAÑOS

MARTES 28

Empty box for menu item.

Empty box for menu item.


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

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



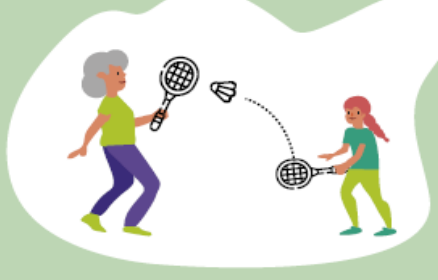
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

