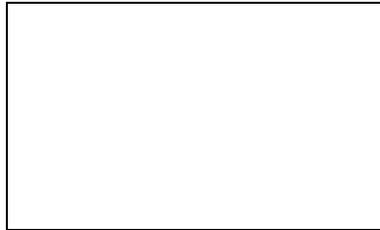


LUNES 6



MARTES 7

2 4 9 14

Catalana
Arroz a Banda
Fruta fresca de temporada

533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 1

1 2 3 4 9 14

Ensalada campera
Lentejas con jamón
Fruta fresca de temporada

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

JUEVES 2

2 3 4 14

CUINA I TRADICIO

Guiso de pescado tradicional
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta

586,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:59,6g AGS:6,2g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

VIERNES 3

1 4 14

Crema de calabacín con picatostes caseros
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada
Fruta fresca de temporada

647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

LUNES 13

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 14

1 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Fruta fresca de temporada

487,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:12,3g - HC:68,2g AGS:2,7g - Azúcares:18,0g - Sal:1,2g

Día de la mujer

MIÉRCOLES 8

1 2 3 9 14

Alubias con chorizo
Entremeses fríos
Ensalada
Postre casero/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 4 9 10 11 12 14

Canelones de atún bella
aurora gratinados
Tortilla de calabacín
Fruta fresca de temporada

649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g

DÍA DE LA TORTILLA

VIERNES 10

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla
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 20

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 21

1 2 3 4 8 9 10 11 12 14

Ensalada variada con pollo y manzana
Macarrones a la carbonara vegetal
Fruta

720,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:28,4g - HC:85,5g AGS:8,4g - Azúcares:27,6g - Sal:2,0g

NUTRIFRIENDS

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

DÍA FESTIVO

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 27

1 3 4

Olleta alicantina
Merluza 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

DÍA DE LA POESÍA

MARTES 28

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

DÍA DEL AGUA

MIÉRCOLES 22

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada verde
Fruta fresca de temporada

544,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g - HC:71,5g AGS:2,1g - Azúcares:19,8g - Sal:1,6g

Primavera

JUEVES 23

1 2 3 9 14

Crema Sr Potato
Buzlightpizza
Monstritos del espacio

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

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

HORA DEL PLANETA

MARTES 28

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

553,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,4g - HC:73,0g AGS:4,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 29

Potaje de garbanzos con acelgas
Entremeses
Ensalada
Fruta fresca de temporada

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

JUEVES 30

1 2 3 4 9 14

Crema de zanahoria
Merluza crujiente casera
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

643,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,7g - HC:78,7g AGS:4,2g - Azúcares:32,1g - Sal:2,1g

CUMPLEAÑOS

VIERNES 31

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

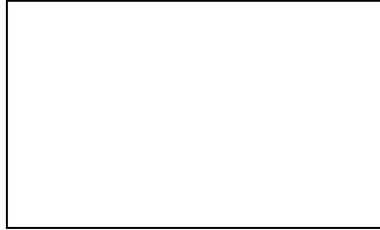
9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO



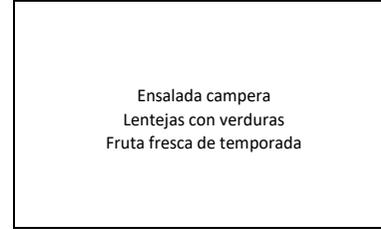
LUNES 6



MARTES 7



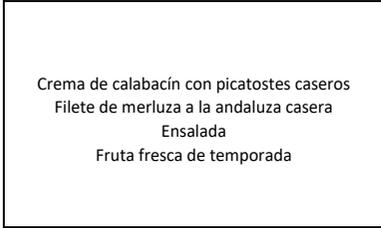
MIÉRCOLES 1



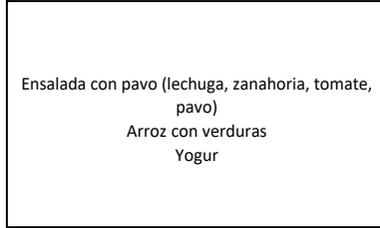
JUEVES 2



VIERNES 3



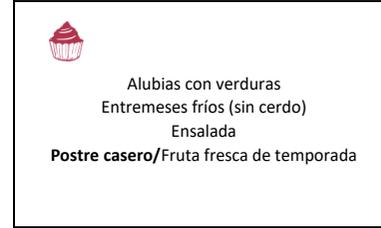
LUNES 13



MARTES 14



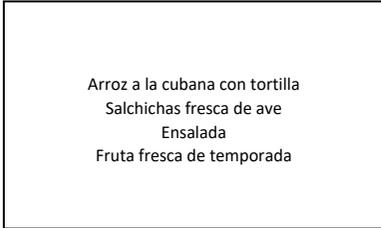
MIÉRCOLES 8



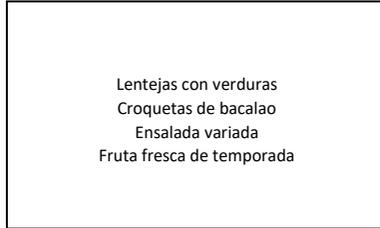
JUEVES 9



VIERNES 10



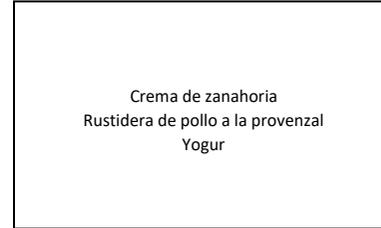
LUNES 20



MARTES 21



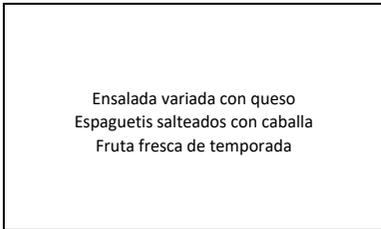
MIÉRCOLES 15



JUEVES 16



VIERNES 17



LUNES 27



MARTES 28



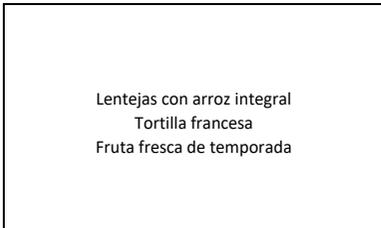
MIÉRCOLES 22



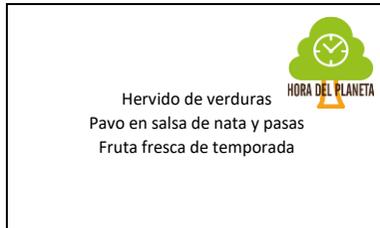
JUEVES 23



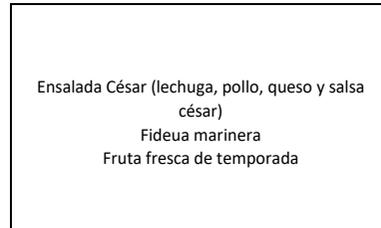
VIERNES 24



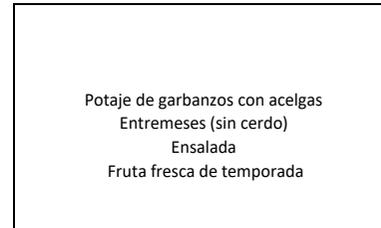
LUNES 27



MARTES 28



MIÉRCOLES 29



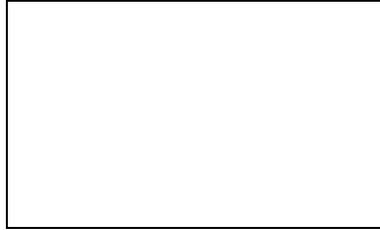
JUEVES 30



VIERNES 31



LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 1

Catalana de queso
Arroz a Banda
Fruta fresca de temporada

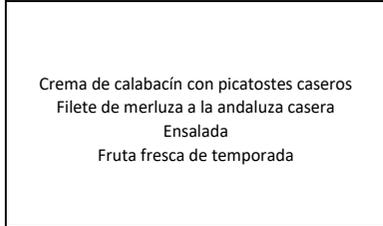
JUEVES 2

Ensalada campera
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

VIERNES 3

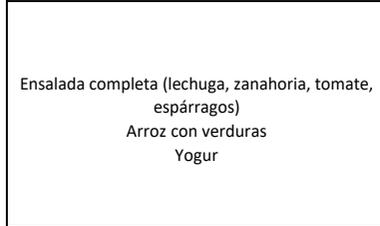
CUINA I TRADICIÓ 

Guiso de pescado tradicional
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta



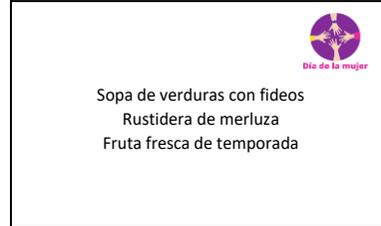
LUNES 13

Crema de calabacín con picatostes caseros
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada
Fruta fresca de temporada



MARTES 14

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



MIÉRCOLES 8

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



Día de la mujer

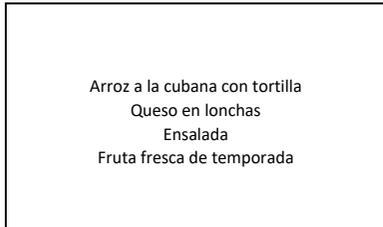
JUEVES 9



Alubias con verduras
Entremeses fríos (sin carne)
Ensalada
Postre casero/Fruta fresca de temporada

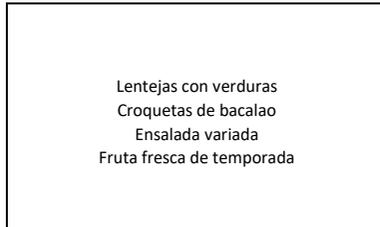
VIERNES 10

Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla de calabacín
Fruta fresca de temporada



LUNES 20

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



MARTES 21

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



MIÉRCOLES 15

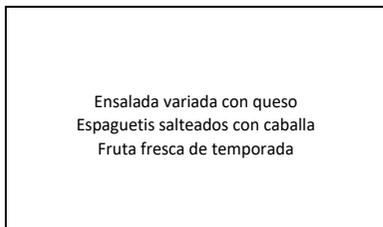
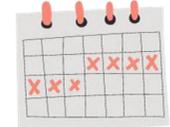
 **NUTRIFRIENDS**
Ensalada variada con manzana
Macarrones a la carbonara vegetal
Fruta

JUEVES 16

Crema de zanahoria
Abadejo en salsa verde
Yogur

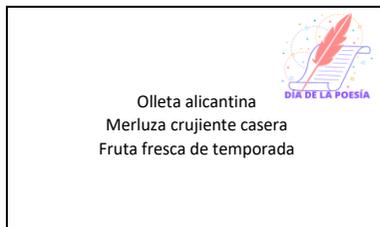
VIERNES 17

DÍA FESTIVO



LUNES 27

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



MARTES 28

Olleta alicantina
Merluza crujiente casera
Fruta fresca de temporada



Día de la Poesía



MIÉRCOLES 22

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Yogur



Día del Agua

JUEVES 23

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada verde
Fruta fresca de temporada

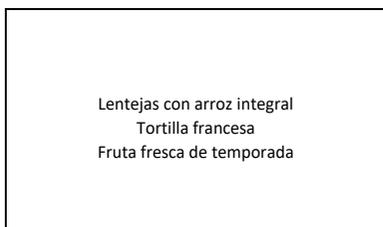


Primavera

VIERNES 24



Crema Sr Potato
Panini de atún
Monstritos del espacio



LUNES 27

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

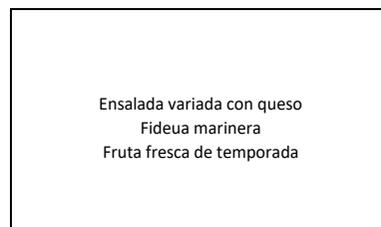


MARTES 28

Hervido de verduras
Pescado a la plancha
Fruta fresca de temporada



Hora del Planeta



MIÉRCOLES 29

Ensalada variada con queso
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

Potaje de garbanzos con acelgas
Entremeses (sin carne)
Ensalada
Fruta fresca de temporada

VIERNES 31



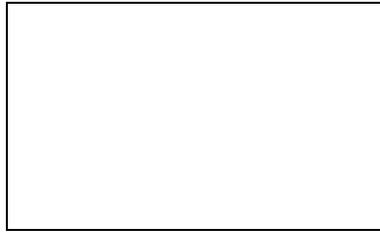
Crema de zanahoria
Merluza crujiente casera
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



CUMPLEAÑOS



LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 1

Catalana (sin gluten)
Arroz a Banda
Fruta fresca de temporada

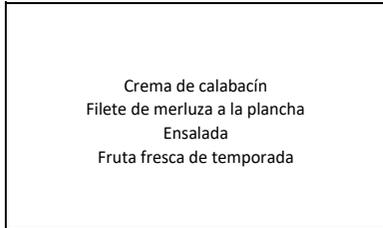
JUEVES 2

Ensalada campera
Lomo a la plancha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 3

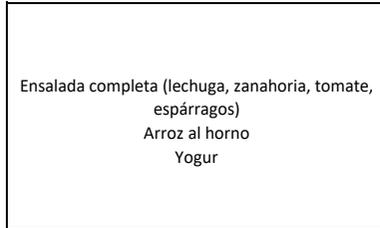
CUINA I TRADICIÓ

Guiso de pescado tradicional
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta



LUNES 13

Crema de calabacín
Filete de merluza a la plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada



MARTES 14

Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, espárragos)
Arroz al horno
Yogur



MIÉRCOLES 8

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



Día de la mujer

JUEVES 9



Alubias con chorizo
Entremeses fríos (sin gluten)
Ensalada
Postre casero sin gluten/Fruta fresca de temporada

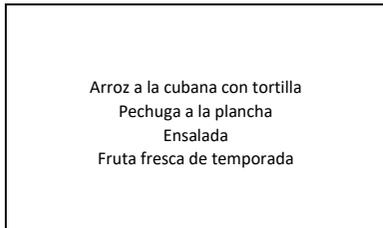
VIERNES 10



Macarrones sin gluten con atún
Tortilla de calabacín
Fruta fresca de temporada

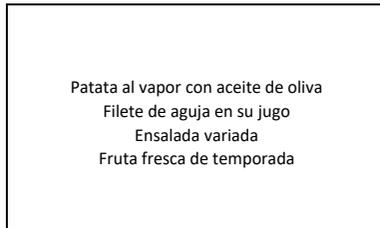


DÍA DE LA TORTILLA



LUNES 20

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



MARTES 21

Patata al vapor con aceite de oliva
Filete de aguja en su jugo
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 15

Ensalada variada con pollo y manzana
Macarrones sin gluten con champiñones, pollo y salsa de tomate
Fruta



NUTRIFRIENDS

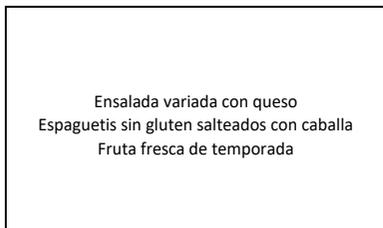
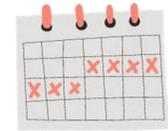
JUEVES 16

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Yogur

VIERNES 17

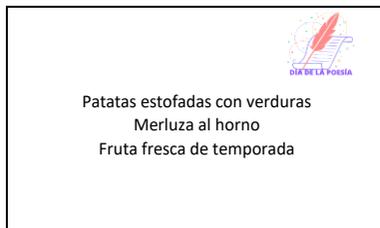


DÍA FESTIVO



LUNES 27

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



MARTES 28

Patatas estofadas con verduras
Merluza al horno
Fruta fresca de temporada



DÍA DE LA POESÍA



MIÉRCOLES 22

Ensalada tropical
Arroz con pollo
Yogur



DÍA DEL AGUA

JUEVES 23

Sopa de fideos sin gluten y garbanzos
Merluza al horno
Ensalada verde
Fruta fresca de temporada

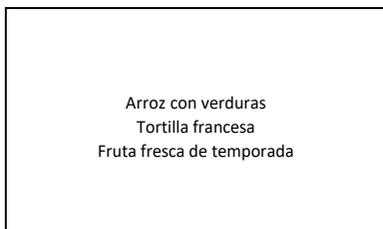


Primavera

VIERNES 24



Crema Sr Potato
Buzlightpizza sin gluten
Fruta



LUNES 27

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

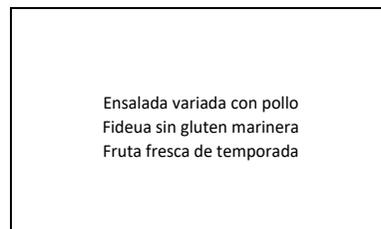


MARTES 28

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



HORA DEL PLANETA



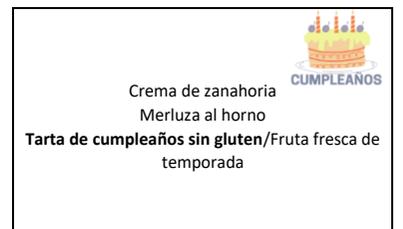
MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

Potaje de garbanzos con acelgas
Entremeses (sin gluten)
Ensalada
Fruta fresca de temporada

VIERNES 31



Crema de zanahoria
Merluza al horno
Tarta de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada



CUMPLEAÑOS

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:

