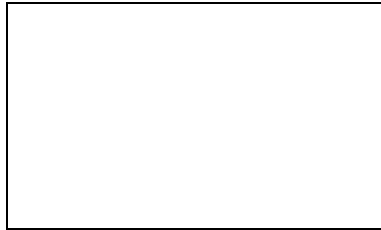


LUNES 6



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  
Monstruitos 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

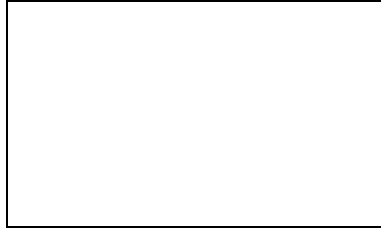
9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

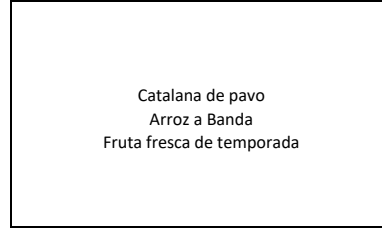
13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO



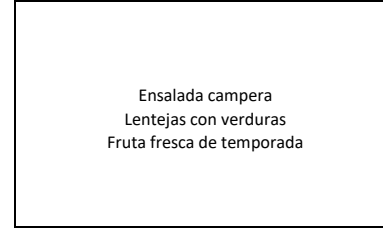
LUNES 6



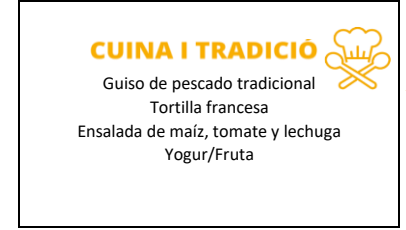
MARTES 7



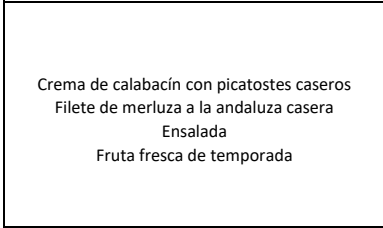
MIÉRCOLES 1



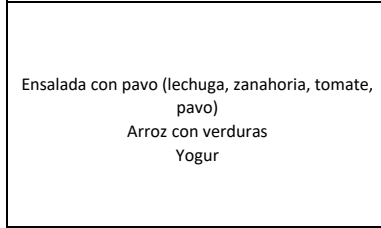
JUEVES 2



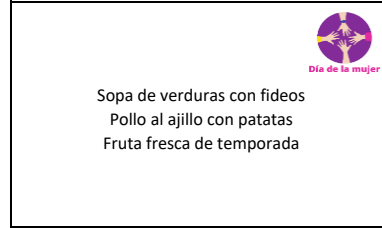
VIERNES 3



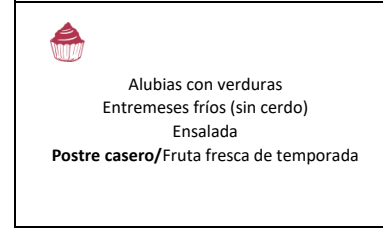
LUNES 13



MARTES 14



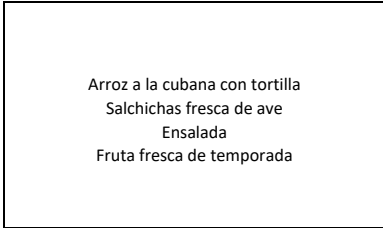
MIÉRCOLES 8



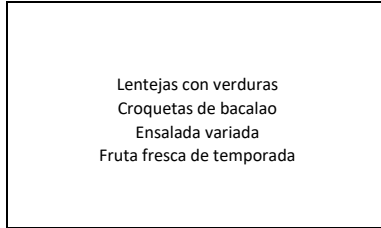
JUEVES 9



VIERNES 10



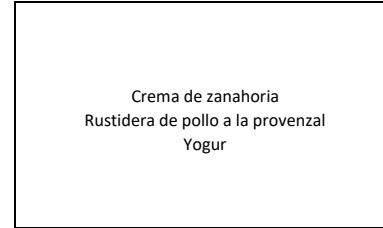
LUNES 20



MARTES 21



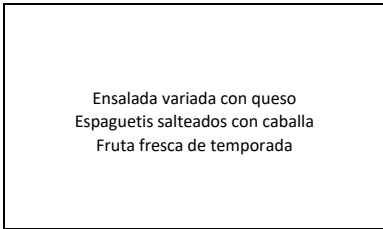
MIÉRCOLES 15



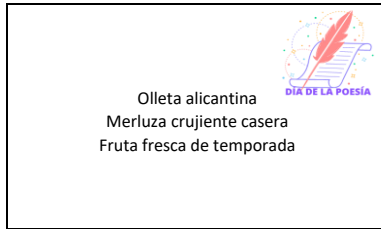
JUEVES 16



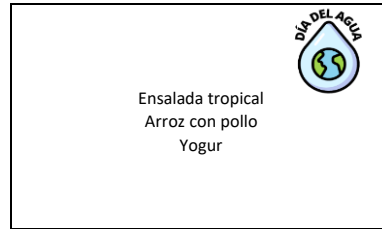
VIERNES 17



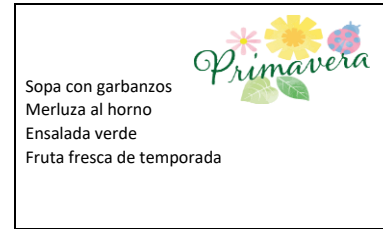
LUNES 27



MARTES 28



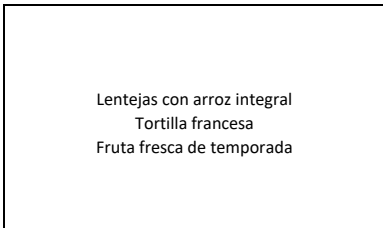
MIÉRCOLES 22



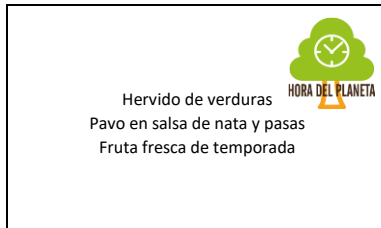
JUEVES 23



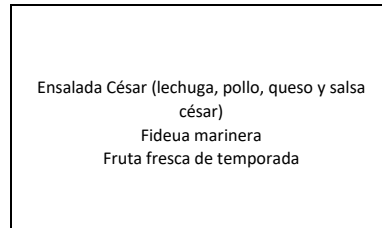
VIERNES 24



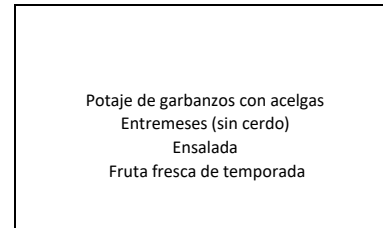
LUNES 27



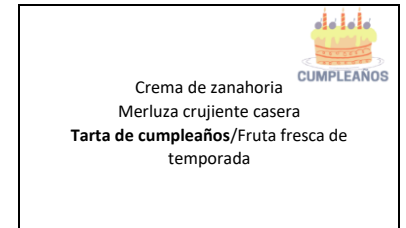
MARTES 28



MIÉRCOLES 29



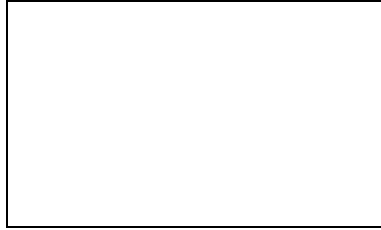
JUEVES 30



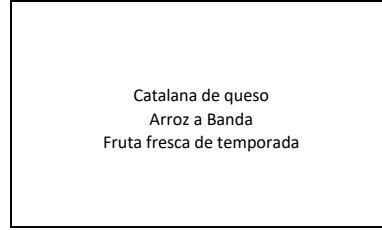
VIERNES 31



LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 1

Catalana de queso  
Arroz a Banda  
Fruta fresca de temporada

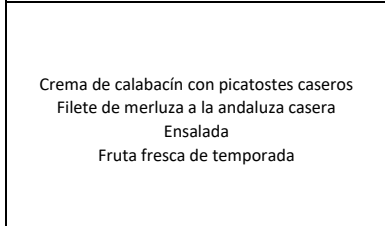
JUEVES 2

Ensalada campera  
Lentejas con verduras  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 3

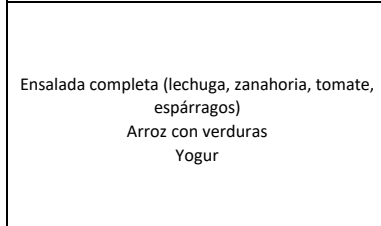
**CUINA I TRADICIÓ** 

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



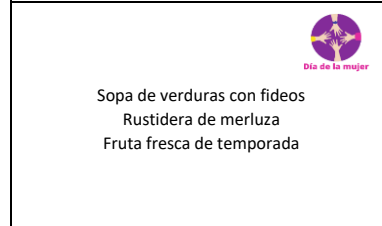
LUNES 13

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

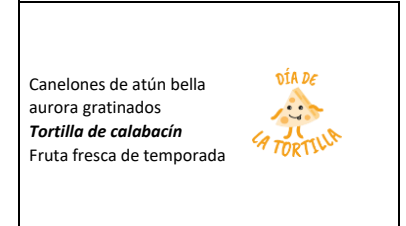


MIÉRCOLES 15



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

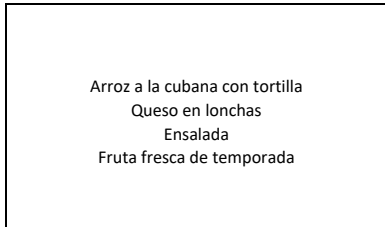
JUEVES 9



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

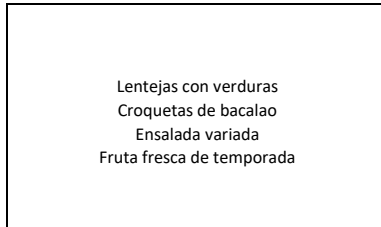


VIERNES 10



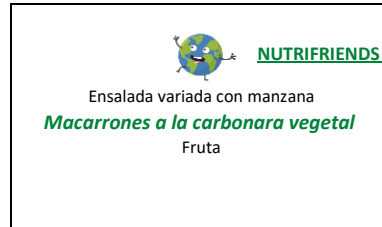
LUNES 20

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



MARTES 21

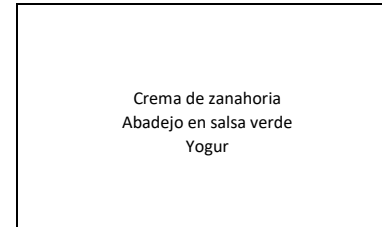
Lentejas con verduras  
Croquetas de bacalao  
Ensalada variada  
Fruta fresca de temporada



**NUTRIFRIENDS**

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

MIÉRCOLES 22

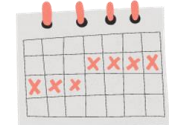


Crema de zanahoria  
Abadejo en salsa verde  
Yogur

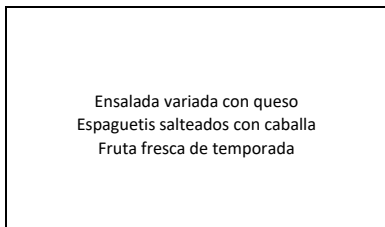
JUEVES 23



**DÍA FESTIVO**

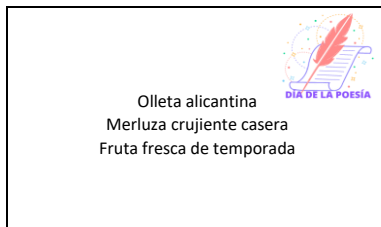


VIERNES 24



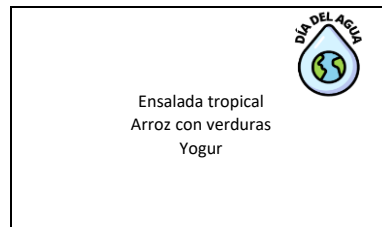
LUNES 27

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



MARTES 28

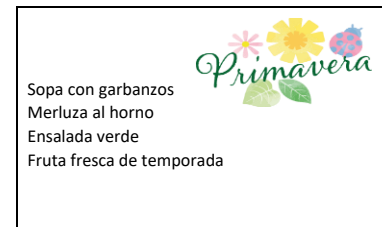
Olleta alicantina  
Merluza crujiente casera  
Fruta fresca de temporada



Ensalada tropical  
Arroz con verduras  
Yogur



MIÉRCOLES 29



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



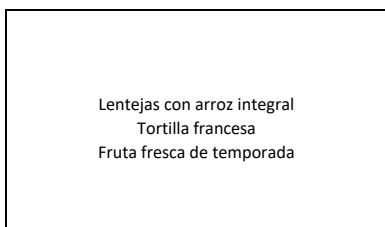
JUEVES 30



Crema Sr Potato  
Panini de atún  
Monstritos del espacio



VIERNES 31

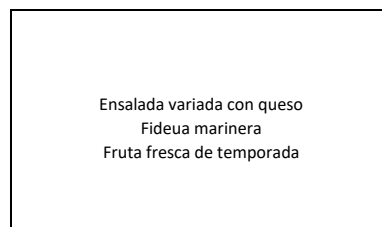


Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada



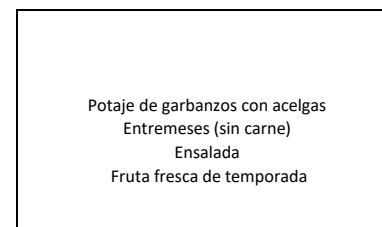
MARTES 28

Hervido de verduras  
Pescado a la plancha  
Fruta fresca de temporada



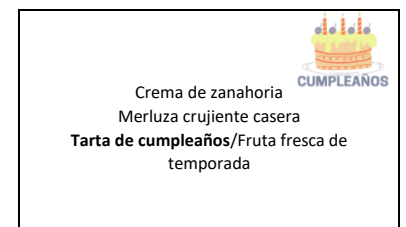
Ensalada variada con queso  
Fideua marinera  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29



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

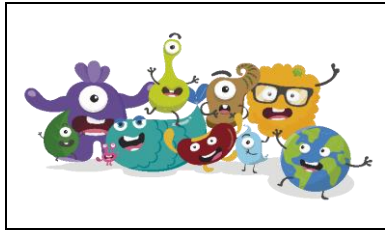
JUEVES 30



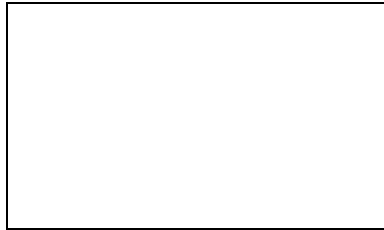
Crema de zanahoria  
Merluza crujiente casera  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

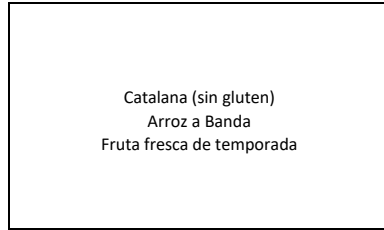




LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 1

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

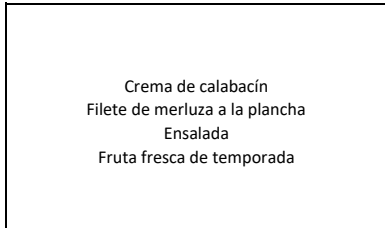
JUEVES 2

Ensalada campera  
Lomo a la plancha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 3

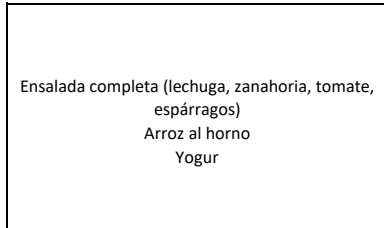
**CUINA I TRADICIÓ**

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



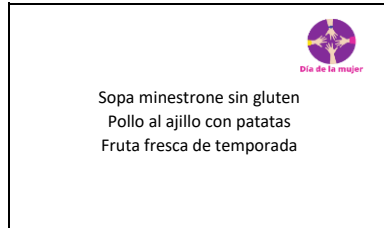
LUNES 13

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



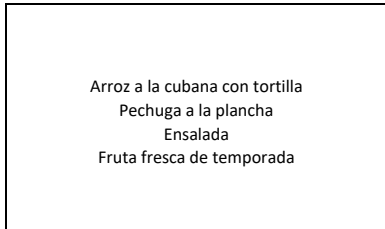
Día de la mujer

JUEVES 9

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

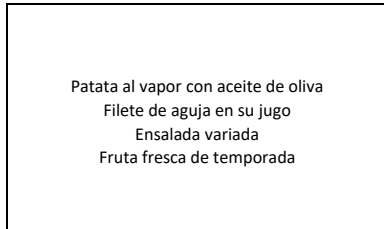
VIERNES 10

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



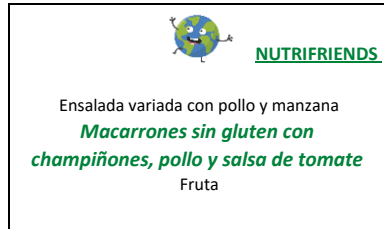
LUNES 20

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

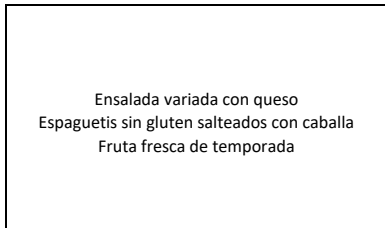
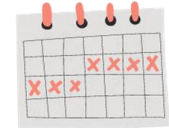
**NUTRIFRIENDS**  
Ensalada variada con pollo y manzana  
**Macarrones sin gluten con champiñones, pollo y salsa de tomate**  
Fruta

JUEVES 16

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Yogur

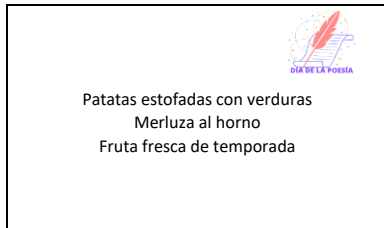
VIERNES 17

**DÍA FESTIVO**



LUNES 27

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

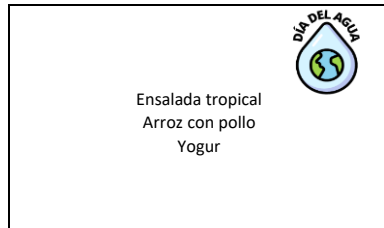


MARTES 28

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

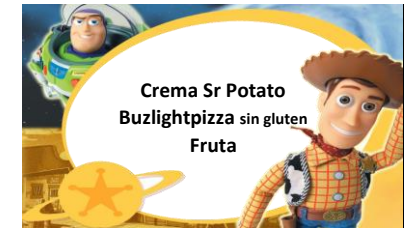
JUEVES 23

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

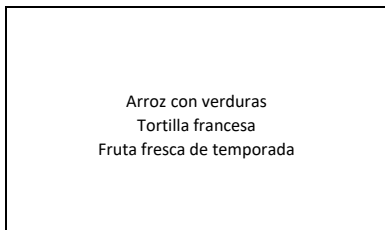


Primavera

VIERNES 24

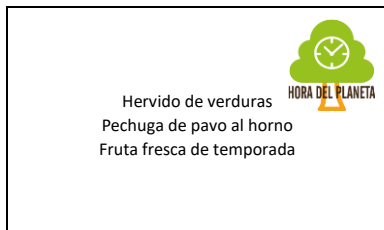


**Crema Sr Potato**  
**Buzlightpizza sin gluten**  
**Fruta**



LUNES 27

Arroz con verduras  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

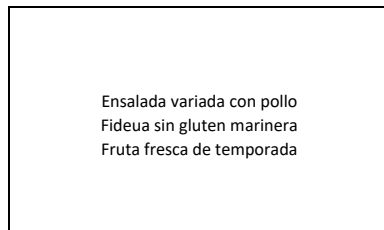


MARTES 28

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

