

LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

1 2 3 9 14

Ensalada variada con huevo
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 10

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 11

1 2 5 4

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

MIÉRCOLES 12

FESTIVO

JUEVES 13

FESTIVO

VIERNES 14

FESTIVO

LUNES 17

FESTIVO

MARTES 18

FESTIVO

MIÉRCOLES 19

FESTIVO

JUEVES 20

FESTIVO

VIERNES 21

FESTIVO

LUNES 24

1 2 3 4 14

Ensalada variada con queso
Macarrones ecológicos 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

MARTES 25

2 3 4 14

Arroz meloso de merluza
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

623,8Kcal - Prot:27,4g - Lip:21,7g - HC:70,1g AGS:4,6g -
Azúcares:20,4g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 26

2

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Yogur

521,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,5g - HC:54,6g AGS:6,0g -
Azúcares:28,2g - Sal:1,6g

JUEVES 27

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

VIERNES 28

1 2 3 4 14

Ensalada variada con queso
Espaguetis salteados con salmón
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 24

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

MARTES 25

2 4 14

Ensalada tropical
Arroz con magra y costillejas
Yogur

729,7Kcal - Prot:28,7g - Lip:26,3g - HC:93,2g AGS:7,5g -
Azúcares:24,5g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 26

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 27

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

VIERNES 28

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

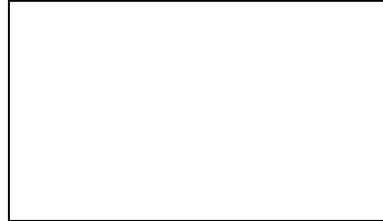
9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

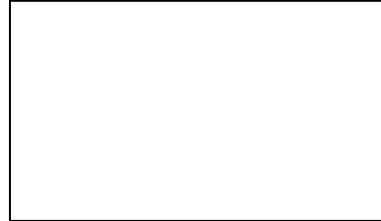
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO



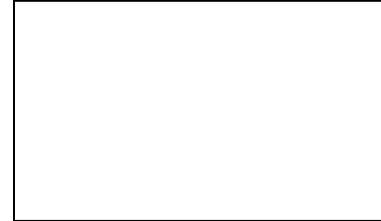
LUNES 3



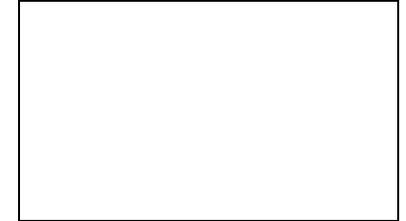
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

Ensalada variada con huevo
Macarrones ecológicos con tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

FESTIVO

JUEVES 13

FESTIVO

VIERNES 14

FESTIVO

LUNES 17

FESTIVO

MARTES 18

FESTIVO

MIÉRCOLES 19

FESTIVO

JUEVES 20

FESTIVO

VIERNES 21

FESTIVO

LUNES 24

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

MARTES 25

Arroz meloso de merluza
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 26

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Yogur

JUEVES 27

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

VIERNES 28

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

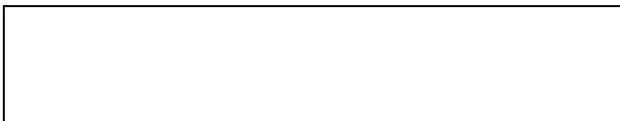


Olleta alicantina
Merluza crujiente casera
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Yogur

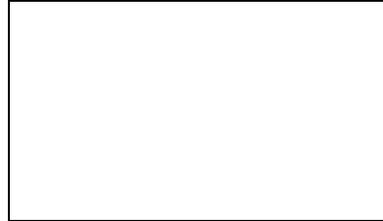
Crema de calabaza, patata y puerro
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta fresca de temporada

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

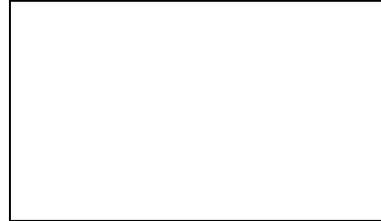




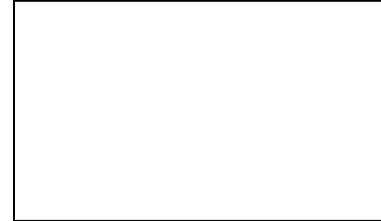
LUNES 3



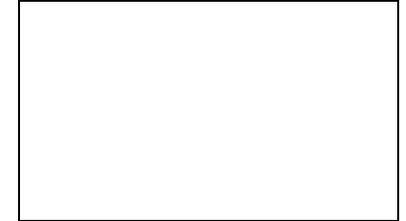
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

Ensalada variada con huevo
Macarrones ecológicos con tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

FESTIVO

JUEVES 13

FESTIVO

VIERNES 14

FESTIVO

LUNES 17

FESTIVO

MARTES 18

FESTIVO

MIÉRCOLES 19

FESTIVO

JUEVES 20

FESTIVO

VIERNES 21

FESTIVO

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

MARTES 25

Arroz meloso de merluza
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 26

Crema de zanahoria
Abadejo en salsa verde
Yogur

JUEVES 27

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

VIERNES 28

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



Olleta alicantina
Merluza crujiente casera
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Yogur

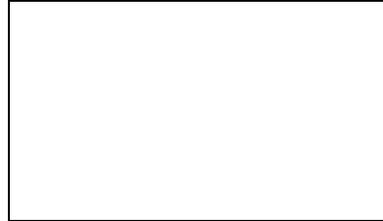
Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado a la plancha
Fruta fresca de temporada

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

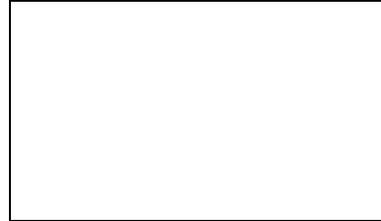




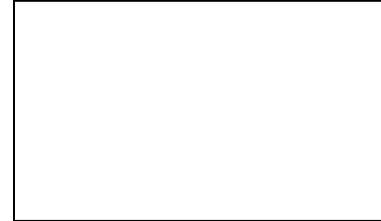
LUNES 3



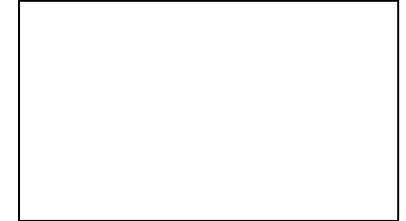
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

Sopa de fideos sin gluten
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

FESTIVO

JUEVES 13

FESTIVO

VIERNES 14

FESTIVO

LUNES 17

FESTIVO

MARTES 18

FESTIVO

MIÉRCOLES 19

FESTIVO

JUEVES 20

FESTIVO

VIERNES 21

FESTIVO

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

MARTES 25

Arroz meloso de merluza
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 26

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Yogur

JUEVES 27

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

VIERNES 28

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



Patatas estofadas con verduras
Merluza al horno
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical
Arroz con magra y costillejas
Yogur

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

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



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



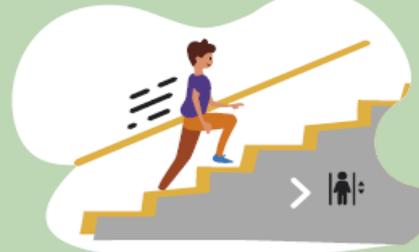
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

