

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

DÍA FESTIVO

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

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua marinera
Yogur

623,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:21,4g - HC:77,1g AGS:6,7g - Azúcares:23,5g - Sal:1,9g

3 14

Potaje 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

2 3 4 14

CUINA I TRADICIÓN

Sopa de fideos
Merluza al estilo de la terreta
Helado

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

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

1 2 3 9 14

Ensalada variada con huevo
Macarrones 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

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

1 2 3 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

1 2 3 4 9 14

Ensalada del chef
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

1 2 4

Catalana
Arroz de pescado
Helado

675,5Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,2g - HC:106,8g AGS:4,9g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Ensalada variada con huevo
Espaguetis con atún
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

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz al horno
Yogur

543,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:19,2g - HC:67,2g AGS:6,3g - Azúcares:22,1g - Sal:1,8g

1 12 14

DÍA MUNDIAL DEL RECICLADO

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

1 2 3 9 10 12 14

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA

Lentejas con arroz
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca de temporada

562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

1 2 3 4 5 9 14

JORNADA BAJO EL MAR

Sopa de sirenas
Tridente del rey Tritón
Barquito marinero

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas fresca de ave
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

656,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:21,9g - HC:88,6g AGS:5,0g - Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

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

2

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Fruta fresca de temporada

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

1 2 3 4 14

Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos con atún
Leche fresca de la vaquería

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

1 2 3 9 12 14

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
Quesito en porciones
Helado

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

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

1 2 3 4 14

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

Olla gitana
Tortilla de patatas
Fruta fresca de temporada

741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,4g

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

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

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 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

DÍA FESTIVO

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

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua marinera
Yogur

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

CUINA I TRADICIÓ

Sopa de fideos
Merluza al estilo de la terreta
Helado

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

Ensalada variada con huevo
Macarrones con tomate
Fruta fresca de temporada

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

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

Ensalada del chef
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

Catalana (de pavo)
Arroz de pescado
Helado

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

Ensalada variada con huevo
Espaguetis con atún
Fruta fresca de temporada

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz con verduras
Yogur

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

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA

Lentejas con arroz
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca de temporada

JORNADA BAJO EL MAR

Sopa de sirenas
Tridente del rey Tritón
Barquito marinero

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas fresca de ave
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos con atún
Leche fresca de la vaquería

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
Quesito en porciones
Helado

LUNES 29

MARTES 30

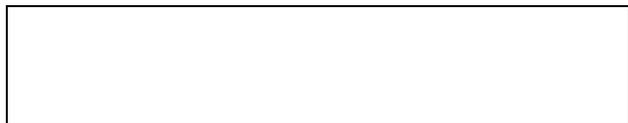
MIÉRCOLES 31

DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

Olla gitana
Tortilla de patatas
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Yogur



LUNES 1

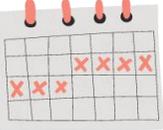
MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

DÍA FESTIVO



Hervido de verduras
Limanda al horno
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
Fideua marinera
Yogur

Potaje con acelgas
Entremeses sin carne
Ensalada
Fruta fresca de temporada

CUINA I TRADICIÓ 

Sopa de fideos
Merluza al estilo de la terreta
Helado

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

Ensalada variada con huevo
Macarrones con tomate
Fruta fresca de temporada

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

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

Ensalada del chef
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

Catalana (de queso)
Arroz de pescado
Helado

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

Ensalada variada con huevo
Espaguetis con atún
Fruta fresca de temporada

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



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

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA

Lentejas con arroz
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca de temporada



JORNADA BAJO EL MAR

Sopa de sirenas
Tridente del rey Tritón
Barquito marinero



LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

Arroz a la cubana con tortilla
Queso en lonchas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

Crema de zanahoria
Abadejo en salsa verde
Fruta fresca de temporada



Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos con atún
Leche fresca de la vaquería

Sopa de verduras con fideos
Tortilla de patata
Quesito en porciones
Helado

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

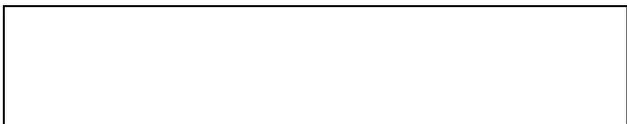
DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

Olla gitana
Tortilla de patatas
Fruta fresca de temporada



Olleta alicantina
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical
Arroz con verduras
Yogur

LUNES 1

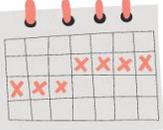
MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

DÍA FESTIVO



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

Ensalada variada con pollo
Fideua sin gluten marinera
Yogur

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

CUINA I TRADICIÓ 

Sopa de fideos sin gluten
Merluza al estilo de la terreta sin gluten
Helado (sin gluten)

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

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

Sopa de fideos sin gluten
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

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

Ensalada del chef
Pechuga a la plancha
Fruta fresca de temporada

Catalana (pan sin gluten)
Arroz de pescado
Helado (sin gluten)

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

Ensalada variada con huevo
Espaguetis sin gluten con atún
Fruta fresca de temporada

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



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

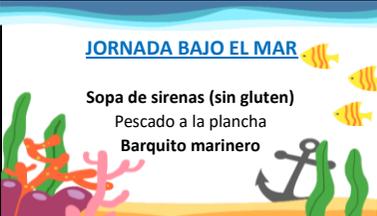
NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA

Arroz con verduras
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca de temporada



JORNADA BAJO EL MAR

Sopa de sirenas (sin gluten)
Pescado a la plancha
Barquito marinero



LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

Arroz a la cubana con tortilla
Pechuga a la plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Fruta fresca de temporada



Ensalada variada con queso
Macarrones sin gluten con atún
Leche fresca de la vaquería

Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata
Quesito en porciones
Helado (sin gluten)

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

Olla gitana
Tortilla de patatas
Fruta fresca de temporada



Patatas estofadas con verduras
Limanda al horno
Fruta fresca de temporada

Ensalada tropical
Arroz con magra y costillejas
Yogur




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:

