

LUNES 11

1 2 3 4 14

Espaguetis salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

753,5Kcal - Prot:32,7g - Lip:32,1g - HC:79,5g AGS:8,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,4g

LUNES 18

1 2 3 4 9 14

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

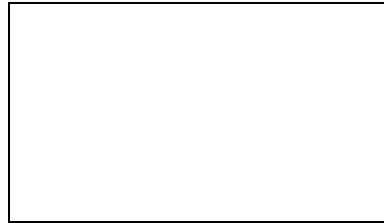
593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

LUNES 25

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g - Azúcares:26,0g - Sal:3,7g



MARTES 12

1 2 3 4 9 14

Olleta alicantina
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,1g

MARTES 19

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

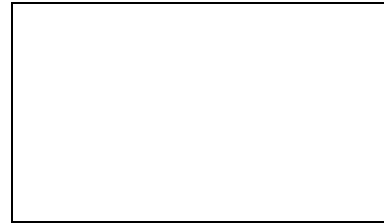
639,9Kcal - Prot:32,3g - Lip:12,4g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

MARTES 26

1 4 14

Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g



MIÉRCOLES 13

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta

660,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:19,5g - HC:91,3g AGS:5,8g - Azúcares:22,7g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 20

1 2 3 4 5 9 14

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

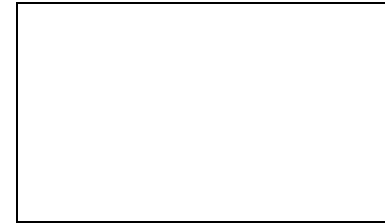
629,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,5g - HC:77,4g AGS:6,6g - Azúcares:23,8g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 27

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta

601,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,7g - HC:73,2g AGS:7,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g



JUEVES 14

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

475,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:53,2g AGS:3,6g - Azúcares:23,4g - Sal:2,0g

JUEVES 21

3 4 14

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

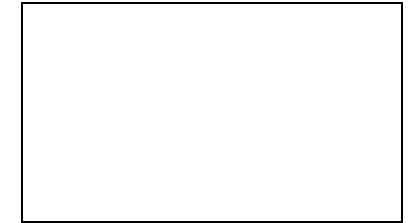
610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

JUEVES 28

1 2 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g



VIERNES 15

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

VIERNES 22

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza de jamón york
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,8g

VIERNES 29

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

647,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,5g - HC:79,6g AGS:5,0g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

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

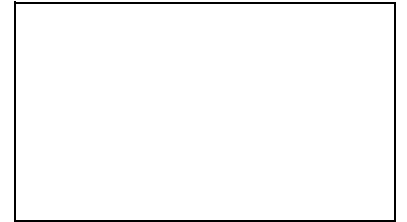
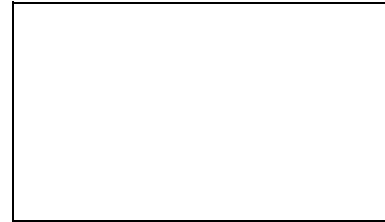
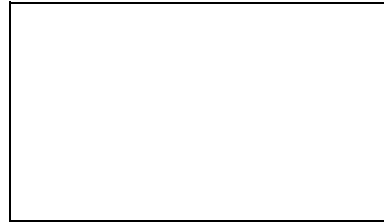
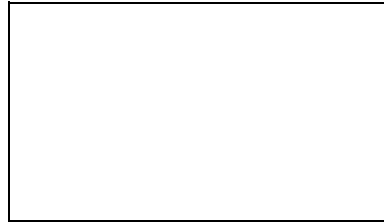
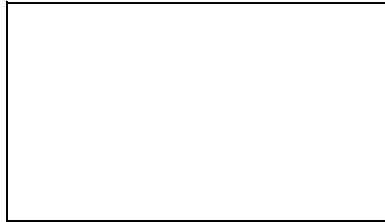
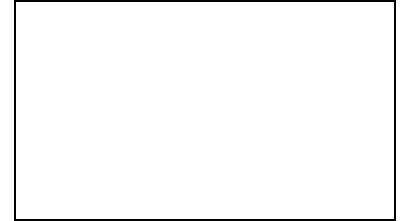
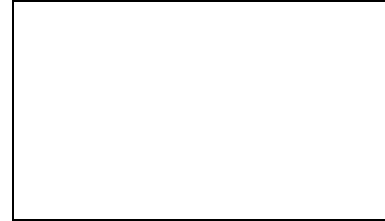
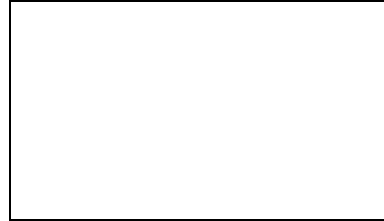
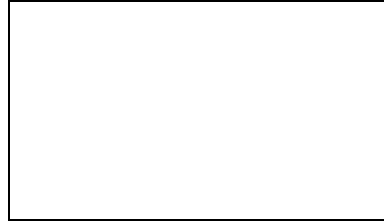
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO



LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas de pescado con verduritas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Sopa de pescado
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

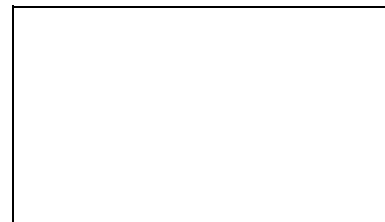
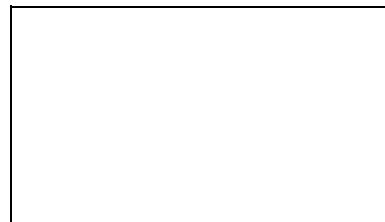
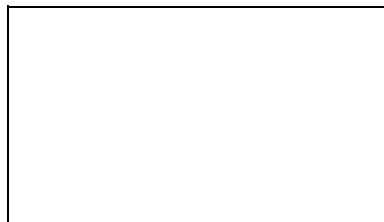
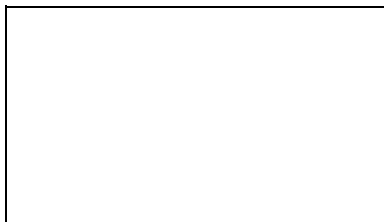
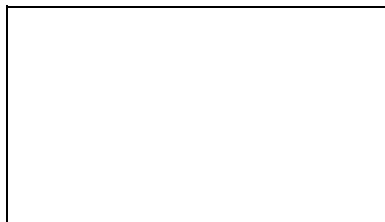
Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Yogur/Fruta fresca de temporada

Sopa de fideos dietas
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada





LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate,
zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza, patata y puerro
Limanda al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de
oliva virgen extra
Albóndigas de pescado con verduritas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
Fideua marinera
Yogur/Fruta fresca de temporada

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Sopa de pescado
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

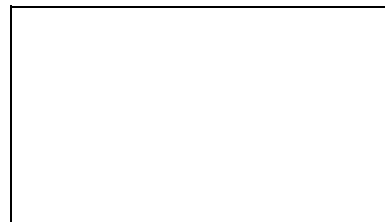
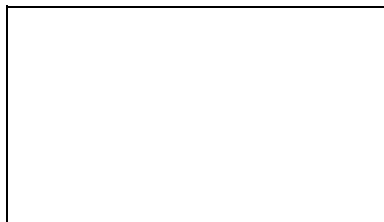
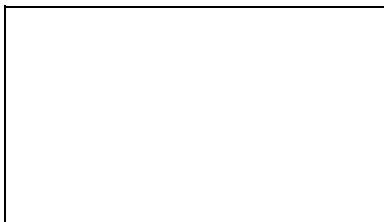
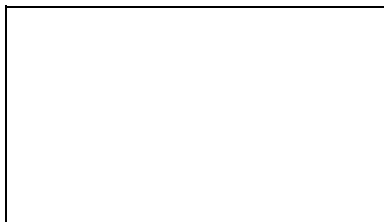
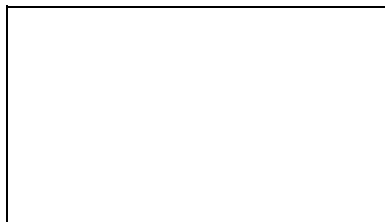
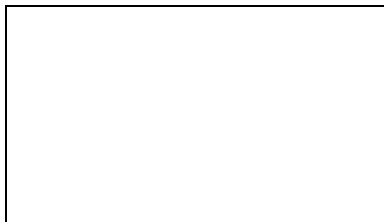
Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Yogur/Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras fideos
Pescado en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Macarrones ecológicos con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada





LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

Espaguetis sin gluten salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Patatas estofadas con verduras
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate,
zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Sopa de fideos sin gluten y garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

Verduras de proximidad al vapor con aceite de
oliva virgen extra
Pechuga a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Arroz con verduras
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Sopa de pescado (pasta sin gluten)
Pizza sin gluten
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

Patatas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

Sopa de fideos sin gluten
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Macarrones sin gluten con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
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:

