

LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

1 2 3 4 9 10 11  
12 14

Canelones de atún bella aurora gratinados  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

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

1 2 3 4 9 14

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz caldoso marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g -  
Azúcares:21,6g - Sal:1,5g

4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g -  
Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

1 9 11 12 14

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g -  
Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
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 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**

1 2 3 9 14

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g -  
Azúcares:22,3g - Sal:2,7g

1 4 14

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza en tempura  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g -  
Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

**DÍA FESTIVO**

1 2 3 4 14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g -  
Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca de ave  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g -  
Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

1 2 3 5 9 14

Lentejas estofadas  
Rabas de calamar  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

610,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,8g - HC:81,9g AGS:2,4g -  
Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

2 4

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g -  
Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

1 4 14

Macarrones ecológicos napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g -  
Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

1 2 3 9 14

Alubias con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g -  
Azúcares:18,2g - Sal:2,1g

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

1 2 3 4 9 14

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g -  
Azúcares:21,2g - Sal:2,0g

1 4 14

Olleta alicantina  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

566,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,0g - HC:77,3g AGS:2,0g -  
Azúcares:20,9g - Sal:1,9g

1 2 3 4 5 9 11  
14

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

880,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:24,4g - HC:121,4g AGS:6,4g -  
Azúcares:23,7g - Sal:2,5g

3 4 9 14

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

598,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,9g - HC:67,4g AGS:4,0g -  
Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 11 14

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

639,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:17,9g - HC:91,8g AGS:2,6g -  
Azúcares:19,1g - Sal:2,8g

LUNES 30

**MENÚ ESPECIAL**

MARTES 31

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana  
Merluza crujiente casera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g -  
Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

CUMPLEAÑOS

**COCO**

Empty box

Empty box

Empty box

**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 2

Canelones de atún bella aurora gratinados  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9




LUNES 16

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca de ave  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas de pescado con verduritas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Lentejas con verduras  CUMPLEAÑOS  
Merluza crujiente casera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



MARTES 3

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz caldoso marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas  
Rabas de calamár  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 31




MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

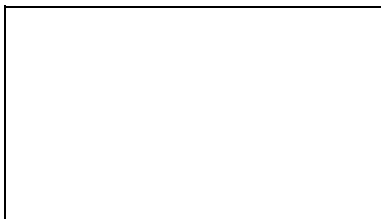
Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza en tempura  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25

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



JUEVES 5

Sopa de verduras con fideos  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

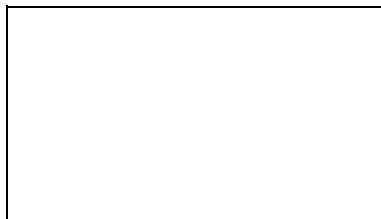


JUEVES 19

Macarrones ecológicos napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

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



VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

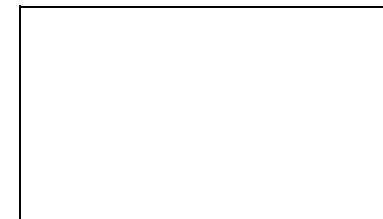
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



LUNES 2

Canelones de atún bella aurora gratinados  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9




LUNES 16

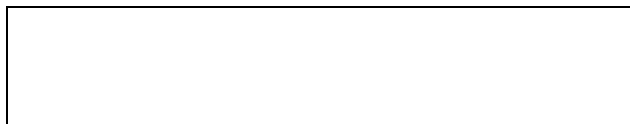
Arroz a la cubana con huevo de corral  
Queso en lonchas  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas de pescado con verduritas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 30

Lentejas con verduras  CUMPLEAÑOS  
Merluza crujiente casera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



MARTES 3

Ensalada con variada con espárragos  
Arroz caldoso marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas estofadas  
Rabas de calamar  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 24

Olleta alicantina  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MENÚ ESPECIAL MARTES 31




MIÉRCOLES 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

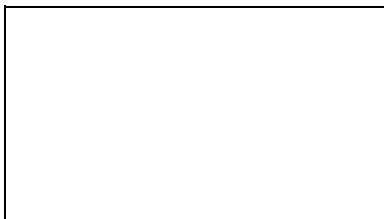
Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza en tempura  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

 Crema de zanahoria  
Rustidera de pescado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25

Ensalada variada con queso  
Fideua de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada



JUEVES 5

Sopa de verduras con fideos  
Rustidera de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

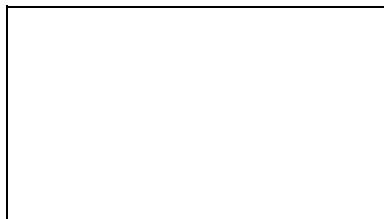


JUEVES 19

Macarrones ecológicos napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

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



VIERNES 6

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

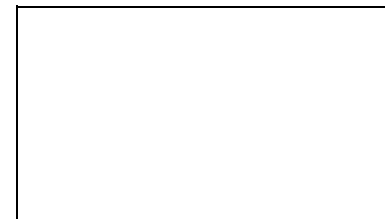
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 27

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



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

Macarrones sin gluten con atún  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con espárragos  
Arroz caldoso marinero  
Yogur/Fruta fresca de temporada

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Sopa minestrone sin gluten  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

**DÍA FESTIVO**  


Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa sin gluten con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Potaje de garbanzos y verduras  
Merluza en tempura sin gluten (maicena)  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

**DÍA FESTIVO**  


Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

MARTES 17


MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

Legumbres (no lentejas) con verduras  
Anillas de calamar encebollado  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

  
Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin gluten**/Fruta fresca de temporada

Macarrones sin gluten napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Hervido valenciano  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Legumbres (no lenteja) con arroz  
Merluza en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo  
Fideua sin gluten de pescado y marisco  
Yogur/Fruta fresca de temporada

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

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

LUNES 30

**MENÚ ESPECIAL**

MARTES 31

Legumbres (no lentejas) con verduras  
Merluza crujiente casera sin gluten (maicena)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Cumpleaños (sin gluten)**/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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

