



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

Blank menu box for Tuesday.

MARTES 7

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Azúcares:23,9g - Sal:3,7g

LUNES 13

1 3 4 14 **DÍAS SIN CARNE**

Macarrones ecológicos con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

MARTES 14

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

LUNES 20

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

MARTES 21

1 2 4 14 **DÍA DEL NIÑO**

Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g

LUNES 27

4

Crema de calabacín y puerro
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
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

MARTES 28

DÍA DEL MAESTRO

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

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

MIÉRCOLES 1

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 8

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada
568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 15

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

MIÉRCOLES 22

1 2 3 9 14

Potaje de garbanzos y verduras
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria 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

MIÉRCOLES 29

JUEVES 2

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g

JUEVES 9

1 4 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

JUEVES 16

4

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero/Fruta fresca de temporada
694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

JUEVES 23

2 4 12 14

Sopa de ave con arroz
Bacaladilla en tempura
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada
615,4Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,2g - HC:64,5g AGS:6,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g

JUEVES 30

1 4 14 **CUMPLEAÑOS**

Macarrones ecológicos napolitana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada
566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

VIERNES 3

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

VIERNES 10

1 9 11 12 14 **¡VAMOS AL MERCADO!**

Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

VIERNES 17

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

VIERNES 24

serunion educa

MENÚ

SHREK





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

DÍA SIN CARNE

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 16

¡VAMOS AL MERCADO!



Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22



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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

1 2

DÍA DEL NIÑO

Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Sopa de ave con arroz
Bacaladilla en tempura
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

serunion educa

MENÚ



SHREK

DÍA DEL MAESTRO

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29



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

JUEVES 30



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

MIÉRCOLES 8

Crema de verduras mediterráneas
Limanda al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

JUEVES 9

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

VIERNES 3

VIERNES 10

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

LUNES 13

DÍA SIN CARNE

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 16

¡VAMOS AL MERCADO!



Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con verduras
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22



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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

1 2

DÍA DEL NIÑO

Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Sopa de ave con arroz
Bacaladilla en tempura
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

serunion educa

MENÚ



SHREK

DÍA DEL MAESTRO

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

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29



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

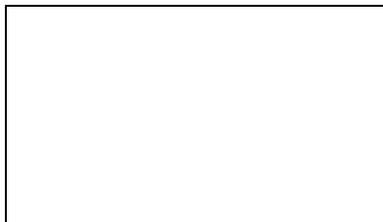
JUEVES 30





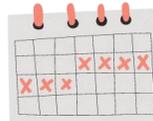
Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

LUNES 6



MARTES 7

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 8

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 2

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

VIERNES 3

Legumbres (no lenteja) con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 13

DÍA SIN CARNE

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

Crema de calabaza, patata y puerro
Merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 9

¡VAMOS AL MERCADO!



Sopa de fideos sin gluten
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

VIERNES 10

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero sin gluten/Fruta fresca de temporada

JUEVES 16

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera sin gluten (maicena)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas

VIERNES 17

Arroz con verduras
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



LUNES 27

Crema de calabacín y puerro
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

Potaje de garbanzos y verduras
Hamburguesa sin gluten a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 29

Sopa de ave con arroz
Bacaladilla en tempura sin gluten (maicena)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 23



VIERNES 24

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 lenteja) estofadas
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

Macarrones sin gluten con tomate
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Postre de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada

JUEVES 30



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



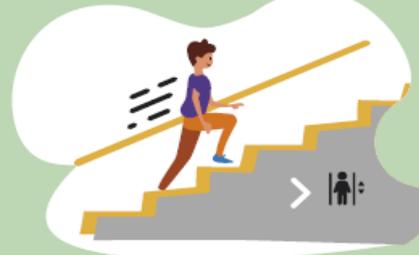
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

