



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

LUNES 5

Empty menu box for Tuesday.

MARTES 6

Empty menu box for Wednesday.

MIÉRCOLES 7

JUEVES 1

1 2 4 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
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

JUEVES 8

VIERNES 2

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

VIERNES 9

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 12

1 2 3 4 9 14 **DIAS SIN CARNE**

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz caldoso marinero
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 13

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

MIÉRCOLES 14

1 9 11 12 14

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

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

JUEVES 15

1 2 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 16

1 2 3 4

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 19

1 2 3 9 14 **CARNAVAL**

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

MARTES 20

1 4 14 **MA DEL ANOR**

Potaje de garbanzos y verduras
Boquerones a la andaluza
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

MIÉRCOLES 21

2 12 14

Sopa de ave con arroz
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria 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 22

FESTIVO

VIERNES 23

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

LUNES 26

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

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29

3 14 

Alubias estofadas
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

VIERNES 30

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

LUNES 5

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

MARTES 6

1 2 3 4 5 9 11 14

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

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

MIÉRCOLES 7

3 4 9 14 **CUMPLEAÑOS**

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

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

JUEVES 8

Empty menu box for Friday.

VIERNES 9

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



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

Sopa de fideos sin gluten
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz caldoso marinero
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

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

VIERNES 16

Legumbres (no lenteja) con arroz
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 19



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

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras
Boquerones a la andaluza sin gluten (maicena)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

FESTIVO

VIERNES 23

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

LUNES 26

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

MARTES 27



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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29



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

VIERNES 23

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

LUNES 26

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

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28



Judías blancas estofadas
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Postre de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

VIERNES 23



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

Sopa de fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz caldoso marinero
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

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

VIERNES 16

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

LUNES 19



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

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

FESTIVO

VIERNES 23

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

LUNES 26

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

MARTES 27



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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29



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

VIERNES 30

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

LUNES 26

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

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29

VIERNES 30



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

Sopa de fideos
Garbanzos con verduras y patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 1

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

VIERNES 2

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

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz caldoso marinero
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

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

VIERNES 16

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

LUNES 19



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

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

FESTIVO

VIERNES 23

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

LUNES 26

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

MARTES 27



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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 29



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

VIERNES 23

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

LUNES 26

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

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29

VIERNES 23

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



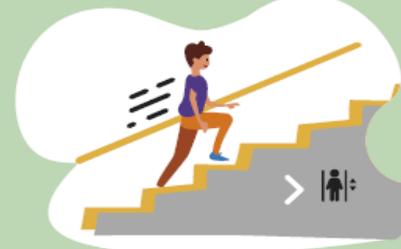
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

