



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

LUNES 4

Empty menu box for Tuesday.

MARTES 5

Empty menu box for Wednesday.

MIÉRCOLES 6

Empty menu box for Thursday.

JUEVES 7

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

VIERNES 1

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

LUNES 11

1 2 3 4 9 11 14

DIAS SIN CARNE

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

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

MARTES 12

2 3 4 14

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

647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 13

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Lácteo/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 14

1 4 9 11 12 14

Día de la mujer

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 8

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 18

1 3 4 14

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 19

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

MIÉRCOLES 20

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

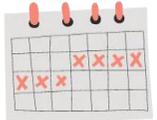
JUEVES 21



Asterix & OBELIX

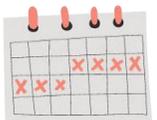
VIERNES 22

DÍA FESTIVO



LUNES 25

DÍA FESTIVO



MARTES 26

4

Primavera

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 27

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

JUEVES 28

1 9 11 12 14

¡VAMOS AL MERCADO!



Sopa de ave
Verdurizza
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

VIERNES 29

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 4

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

MARTES 5

1 2 3 4 14

CUMPLEAÑOS

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

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

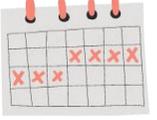
MIÉRCOLES 6

DÍA FESTIVO



JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 8

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 Vaqueria del Camp d'Elx

LUNES 4

Empty menu box for Tuesday, March 5th.

MARTES 5

Empty menu box for Wednesday, March 6th.

MIÉRCOLES 6

Empty menu box for Thursday, March 7th.

JUEVES 7

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

VIERNES 1

Lentejas con verduras
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 11



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

MARTES 12



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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

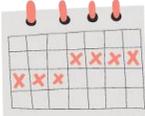
Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



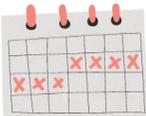
VIERNES 22

DÍA FESTIVO



LUNES 25

DÍA FESTIVO



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave
Verdurizza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 29

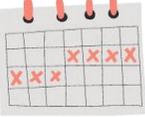
Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

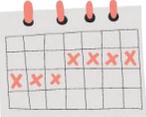


Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

DÍA FESTIVO



DÍA FESTIVO



Empty menu box for the following day.



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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

Lentejas con verduras
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 11



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

MARTES 12



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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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

VIERNES 8

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

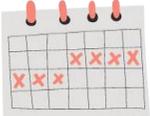
Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



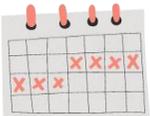
VIERNES 22

DÍA FESTIVO



LUNES 25

DÍA FESTIVO



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de verduras
Verdurizza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 29

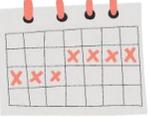
Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

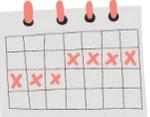


Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

DÍA FESTIVO



DÍA FESTIVO





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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

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

VIERNES 1

Legumbres (no lenteja) con verduras
Limanda crujiente casera sin gluten (maicena)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 11



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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14



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 15

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

LUNES 18

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

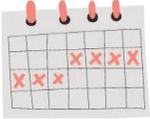
Ensalada con caballa
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada

JUEVES 21



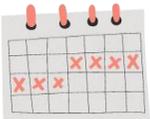
VIERNES 22

DÍA FESTIVO



LUNES 25

DÍA FESTIVO



MARTES 26



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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28



Sopa de ave (pasta sin gluten)
Verdurizza sin gluten
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 29

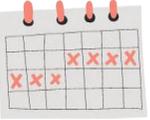
Arroz con verduras
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

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

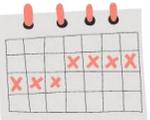


Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Postre de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada

DÍA FESTIVO



DÍA FESTIVO



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



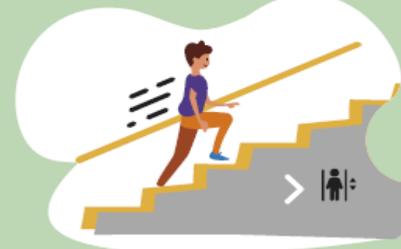
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

