



**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

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

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  
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**





Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaqueria 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

