

LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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 22

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 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

1 2 3 4 9 11 14

ESPINACADO

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 23

1 3 4 14

MACARRONES

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 30

1 2 3 4 9 14

CUMPLEAÑOS

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

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

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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 24

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 4



JUEVES 11

3 4 9 14

Potaje
Tortilla de atún
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

JUEVES 18

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 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

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 19

1 4 9 11 12 14

MERCACONSEJO

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 26

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

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 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16

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

MARTES 23

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

MARTES 30

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

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Potaje
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

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

VIERNES 19

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

VIERNES 26

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



LUNES 1



MARTES 2



MIÉRCOLES 3



JUEVES 4



VIERNES 5



LUNES 8



MARTES 9

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

MIÉRCOLES 10

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

JUEVES 11

Potaje
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

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

MIÉRCOLES 17

 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

JUEVES 18

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

VIERNES 19

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

LUNES 22

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

MARTES 23

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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 25

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

VIERNES 26

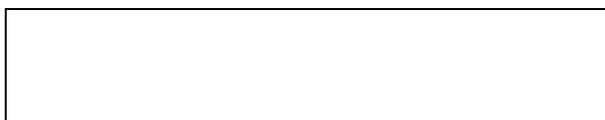
Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 29

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

MARTES 30

 Ensalada variada con espárragos
Arroz caldoso marinero
Postre de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada



LUNES 1



LUNES 8



LUNES 15

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

LUNES 22

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

LUNES 29

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

MARTES 2



MARTES 9

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

MARTES 16


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

MARTES 23


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

MARTES 30


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

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

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

MIÉRCOLES 17


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

MIÉRCOLES 24

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

JUEVES 4



JUEVES 11

Potaje
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 18

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

JUEVES 25

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

VIERNES 5



VIERNES 12

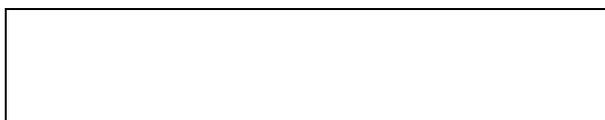
Sopa de pescado
Pizza Margarita
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

VIERNES 19


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

VIERNES 26

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Yogur/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



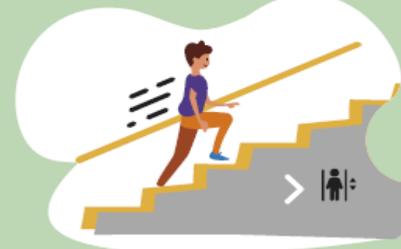
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:

