



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

LUNES 6

**MARTES 7**

**MÍERCOLES 8**

**DÍA FESTIVO**



MÍERCOLES 8

**JUEVES 9**

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

JUEVES 9

**VIERNES 10**

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 10

**LUNES 13**

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 13

**MARTES 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 14

**MÍERCOLES 15**

Potaje de garbanzos y verduras  
Rabas  
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

MÍERCOLES 15

**JUEVES 16**

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Lácteo/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 16

**VIERNES 17**

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

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

VIERNES 17

**LUNES 20**

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 20

**MARTES 21**

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

**DÍA SIN CARNE**

MARTES 21

**MÍERCOLES 22**

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

546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

**DÍA DE LA Familia**

MÍERCOLES 22

**JUEVES 23**

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 23

**VIERNES 24**

Alubias marineras  
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

**DÍA MUNDIAL DEL RESCATE**

VIERNES 24

**LUNES 27**

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 27

**MARTES 28**

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 28

**MÍERCOLES 29**

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

MÍERCOLES 29

**JUEVES 30**

Garbanzos estofados  
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 30

**VIERNES 31**

Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

**JORNADA BRAVE**

VIERNES 31

**LUNES 27**

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

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

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**

LUNES 27

**MARTES 28**

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 28

**MÍERCOLES 29**

Lentejas a la riojana  
Abadejo crujiente casero  
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

MÍERCOLES 29

**JUEVES 30**

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 30

**VIERNES 31**

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

538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

**CUMPLEAÑOS**

VIERNES 31

**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

JUEVES 2

VIERNES 3



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

**DÍA FESTIVO**



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

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

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

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

Potaje de garbanzos y verduras  
Rabas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

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

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

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

**DÍA SIN CARNE**

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

**DÍA DE LA Familia**

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

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

**DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE**

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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

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

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

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

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

**JORNADA BRAVE**



Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**


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

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

Lentejas con verduras  
Abadejo crujiente casero  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

**CUMPLEAÑOS**



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

MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

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

VIERNES 3

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

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

LUNES 6

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

MARTES 7

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

MIÉRCOLES 8

Potaje de garbanzos y verduras  
Rabas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 9

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

VIERNES 10

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

LUNES 13

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

MARTES 14

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

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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

VIERNES 17

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

LUNES 20

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

MARTES 21

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

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

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

VIERNES 24

Sopa de fideos  
Fish&Chips  
Ensalada  
Helado/Fruta fresca

LUNES 27

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

MARTES 28

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

MIÉRCOLES 29

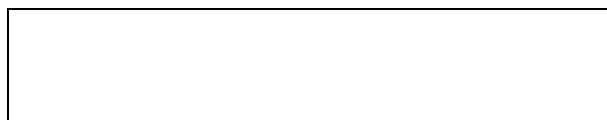
Lentejas con verduras  
Abadejo crujiente casero  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 30

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

VIERNES 31

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



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



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

**DÍA FESTIVO**



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

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

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

Legumbres(no lentejas) con arroz  
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

Potaje de garbanzos y verduras  
Anillas de calamar encebollado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

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

Ensalada de pasta sin gluten  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

LUNES 13


MARTES 14

MIÉRCOLES 15


JUEVES 16

VIERNES 17

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 lentejas) con verduras  
Anillas de calamar encebollado  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada



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

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



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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

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

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

Ensalada variada con pollo  
Fideua sin gluten  
Fruta fresca de temporada

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



JORNADA BRAVE

Sopa de fideos sin gluten  
Fish&Chips sin gluten(maicena)  
Ensalada  
Helado sin gluten/Fruta


LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31




DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

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

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

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

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



CUMPLEAÑOS

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

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

