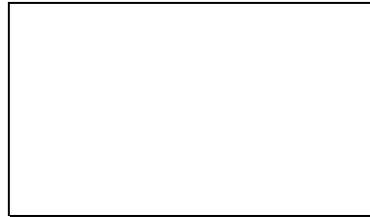
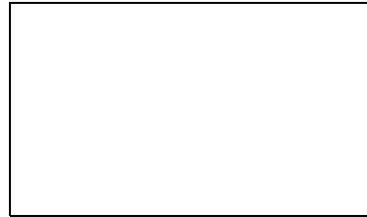


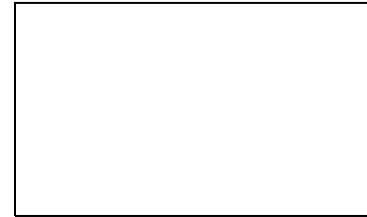
LUNES 3



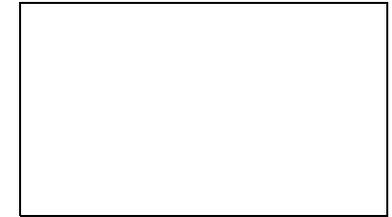
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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 10

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 11

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 12

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 13

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz con pollo
Helado
568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

VIERNES 14

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Ensalada de pasta
Tortilla
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 17

1 2 3 4 9 14

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 18

4

Olleta alicantina
Lomo adobado
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 19

1 9 11 12 14

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 20

1 2 4 14

Ensalada mediterránea
Arroz con costilla y magra
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado
647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

VIERNES 21

1 2 3 4

Lentejas con arroz integral
Tortilla de patatas
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 17

1 2 3 9 14

Crema de calabacín y puerro
Ragout de pavo en salsa
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 18

1 2 3 5 9 14

Potaje de garbanzos y verduras
Rabas de calamar
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 19

2 12 14

Sopa de ave con fideos
Pizza
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

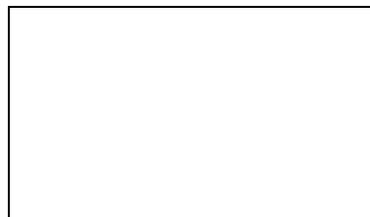
JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



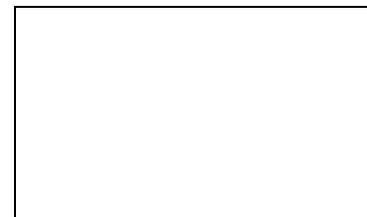
LUNES 3



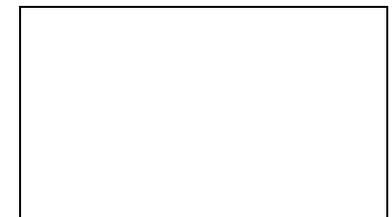
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

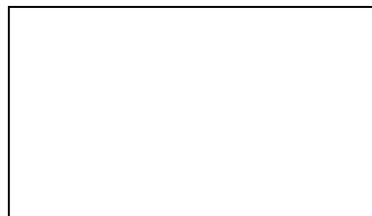
9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

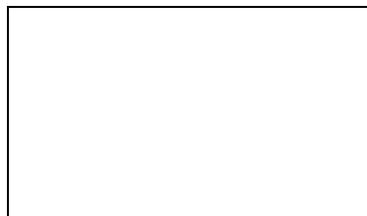
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO



LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

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

JUEVES 13

Ensalada con caballa
Arroz con pollo
Helado

VIERNES 14

Ensalada de pasta
Tortilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

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

MARTES 18

Olleta alicantina
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

Ensalada mediterránea
Arroz con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado

VIERNES 21

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

LUNES 17

Crema de calabacín y puerro
Ragout de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

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

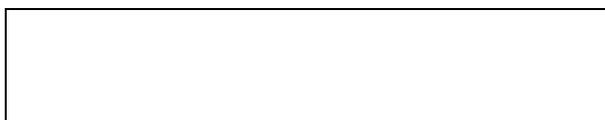
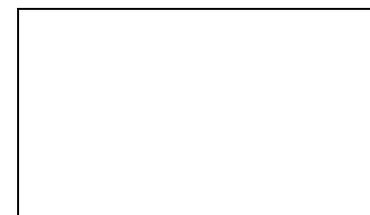
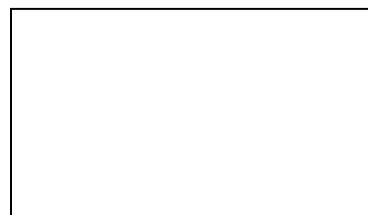
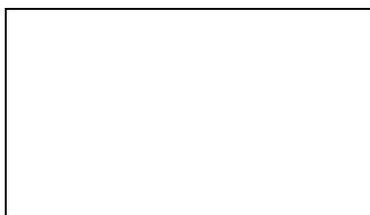
MIÉRCOLES 19

Sopa de ave con fideos
Pizza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

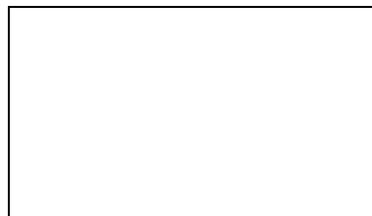
**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21





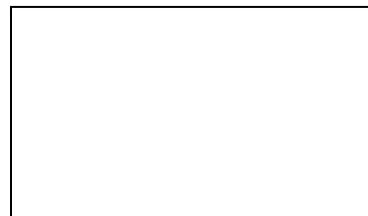
LUNES 3



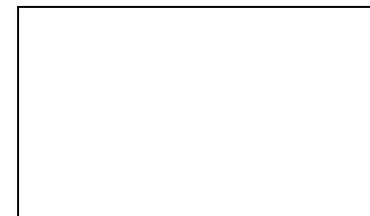
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

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

JUEVES 13

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Helado

VIERNES 14

Ensalada de pasta
Tortilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

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

MARTES 18

Olleta alicantina
Limanda al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

Ensalada mediterránea
Arroz con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado

VIERNES 21

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

LUNES 24

Crema de calabacín y puerro
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 25

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

MIÉRCOLES 26

Sopa de verduras con fideos
Pizza (sin carne)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

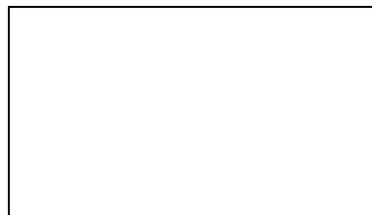
JUEVES 27

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

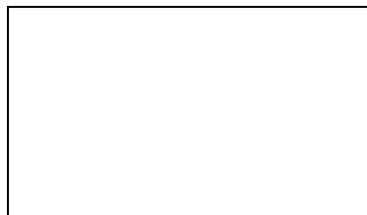
VIERNES 28



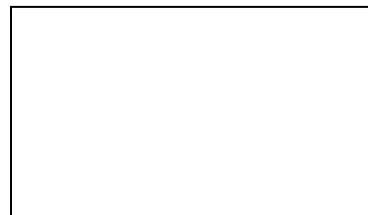
LUNES 31



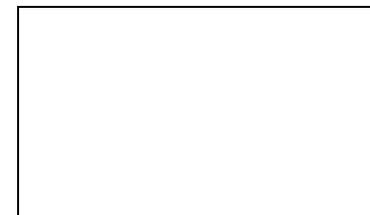
MARTES 1



MIÉRCOLES 2



JUEVES 3



VIERNES 4

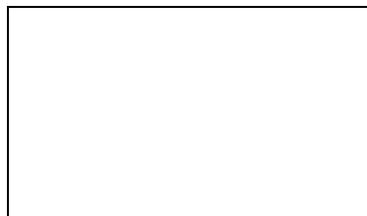




LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

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

MARTES 11

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

MIÉRCOLES 12

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

JUEVES 13

Ensalada con caballa
Arroz con pollo
Helado sin gluten

VIERNES 14

Ensalada de pasta sin gluten
Tortilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

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

MARTES 18

Legumbres(no lenteja) con arroz
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

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

JUEVES 20

Ensalada mediterránea
Arroz con costilla y magra
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado sin gluten

VIERNES 21

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

LUNES 17

Crema de calabacín y puerro
Ragout de pavo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

Sopa de ave con fideos sin gluten
Pizza sin gluten
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 21



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



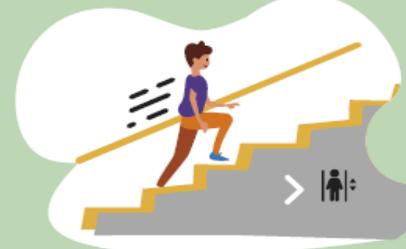
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

