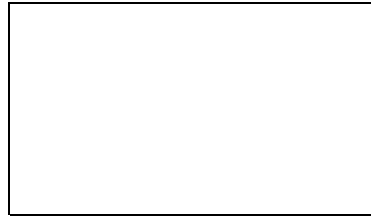
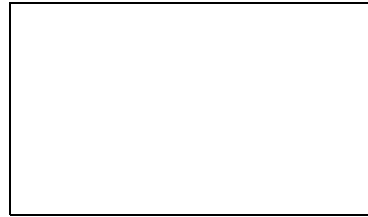


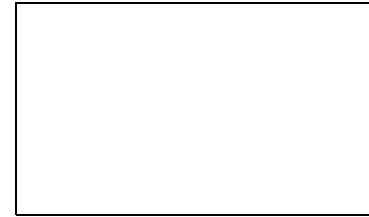
LUNES 2



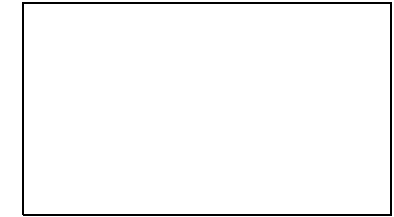
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S
611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

LUNES 9

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada
709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g

MARTES 10

2 4

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada
547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 11

1 4 14

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada
539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

JUEVES 12

DÍA FESTIVO

VIERNES 13

1 2 3 9 14

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada
637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

LUNES 16

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Fideuà de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada
575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

MARTES 17

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada
614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g

MIÉRCOLES 18

3 4

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

JUEVES 19

1 4 14

Olleta alicantina
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada
619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g

VIERNES 20

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada
715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g

DÍA SIN CARNE

LUNES 23

4

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

MARTES 24

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada
598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 25

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas a la riojana
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g

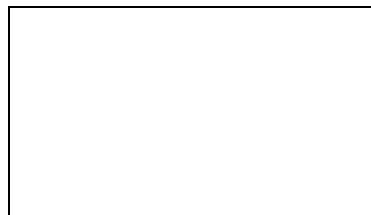
JUEVES 26

NAVIDAD

VIERNES 27



LUNES 30



MARTES 31



MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

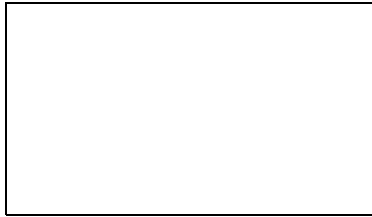
VIERNES 3

Observaciones

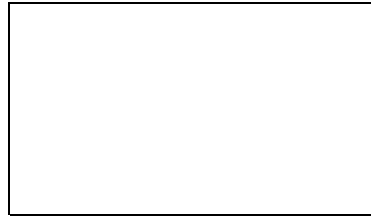
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

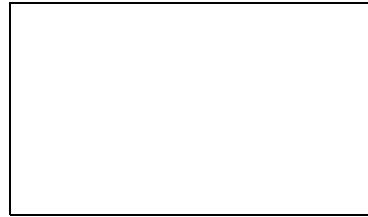
- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



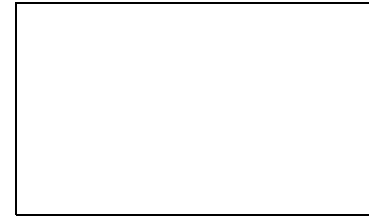
LUNES 2



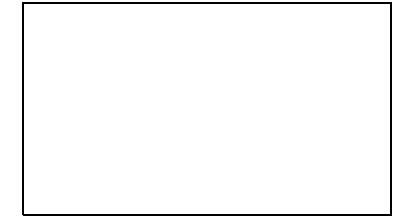
MARTES 3



MIÉRCOLES 4




JUEVES 5



VIERNES 6

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



LUNES 9

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

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


MARTES 17

Sopa de pescado
Panini de atún (sin queso)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

Olleta alicantina 
Pescado asado CUMPLEAÑOS
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin leche y derivados/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Macarrones salteados con caballa
Tortilla
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada


DÍA SIN CARNE

LUNES 16

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

MARTES 17

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



MIÉRCOLES 18

Lentejas con verduras
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

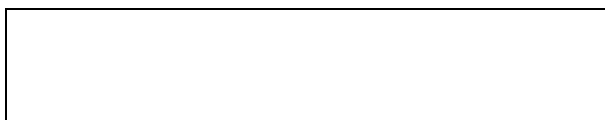
NAVIDAD

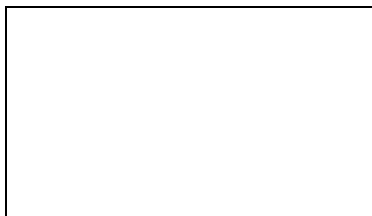


VIERNES 20



**FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN ENERO!**





LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4




JUEVES 5



VIERNES 6

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



LUNES 9

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas de pescado en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

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


MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

Olleta alicantina 
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Macarrones salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada


DÍA SIN CARNE

LUNES 16

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

MARTES 17

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



MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

NAVIDAD



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!





LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



LUNES 9


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

MARTES 10

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

MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas de pescado en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

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


MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18


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

JUEVES 19

Olleta alicantina 
Varitas de merluza **CUMPLEAÑOS**
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 20

Macarrones salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada




LUNES 16

Crema de verduras mediterráneas
Pescado asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

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



MIÉRCOLES 18

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

JUEVES 19

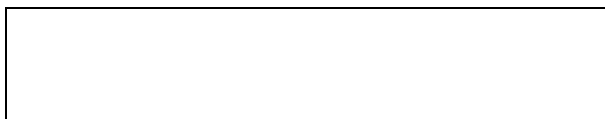
NAVIDAD

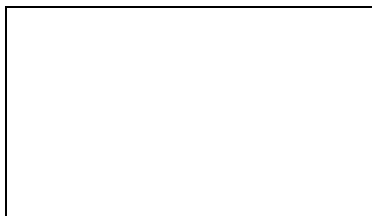


VIERNES 20

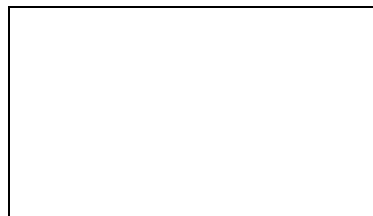


FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!





LUNES 2



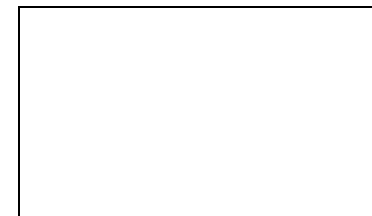
MARTES 3

No se darán frutas (sólo melocotón), tomate y legumbres

MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

Patatas guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur sin lactosa o fruta permitida



LUNES 9

Arroz blanco con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 10

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de atún
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos en blanco
Abadejo asado al limón
Ensalada (no tomate)
Yogur sin lactosa o fruta permitida



JUEVES 12



VIERNES 13

Hervido (no judía verde, guisante, haba)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 16

Ensalada variada con queso (no tomate)
Fideuà de pescado y marisco (no tomate)
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 17

Sopa de pescado
Panini de atún (sin queso y sin tomate)
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 18

Sopa de fideos
Tortilla de patata
Ensalada de atún
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 19

Arroz con verduras
Pescado asado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 20

Macarrones salteados con caballa (no tomate)
Tortilla
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur sin lactosa o fruta permitida



LUNES 16

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de atún
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 17

Ensalada (lechuga, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad (no tomate)
Yogur sin lactosa o fruta permitida



MIÉRCOLES 18

Patatas estofadas con verduras
Pescado al horno
Ensalada de olivas deshuesadas
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 19

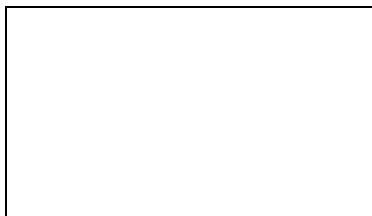


VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025
¡NOS VEMOS EN ENERO!





LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4




JUEVES 5



VIERNES 6

Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



LUNES 9


Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Espaguetis sin gluten a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

Ensalada variada con pollo y queso
Fideuà sin gluten de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

MARTES 17


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

MIÉRCOLES 18

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


JUEVES 19

Legumbres (no lenteja) con arroz
Pescado asado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

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




LUNES 16

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

MARTES 17

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



MIÉRCOLES 18

Legumbres (no lenteja) con verduras
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

NAVIDAD



VIERNES 20



FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!



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:

