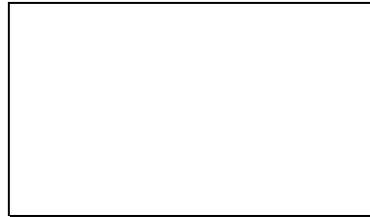
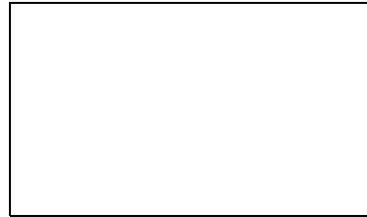


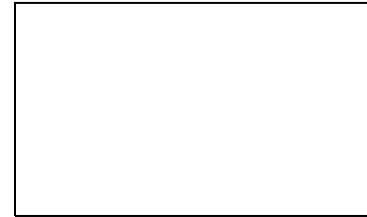
LUNES 2



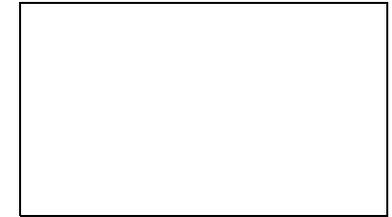
MARTES 3



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

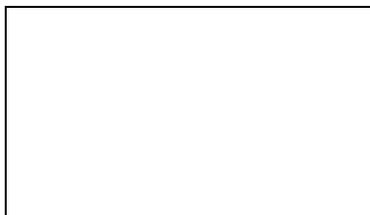
1 2 3 4 5 6 9 14

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

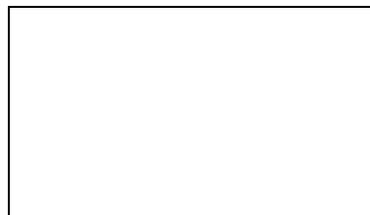
JUEVES 26

**NAVIDAD**

VIERNES 27



LUNES 30



MARTES 31



MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

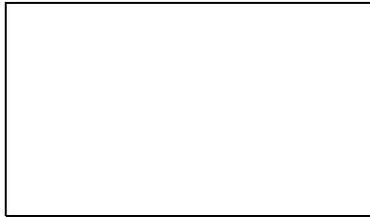
**FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!**

**Observaciones**

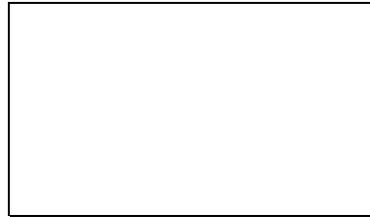
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

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

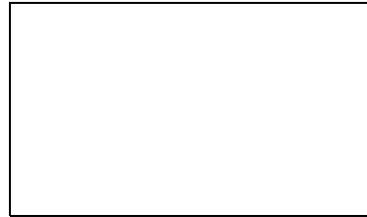
- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



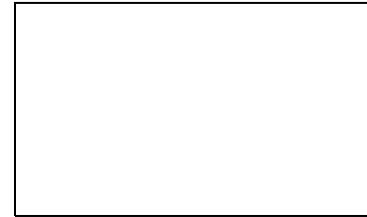
LUNES 2



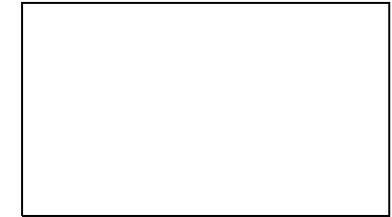
MARTES 3



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

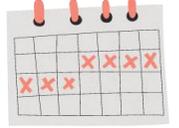
MIÉRCOLES 11

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  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
**Postre de cumpleaños sin leche y derivados/Fruta fresca de temporada**

CUMPLEAÑOS

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

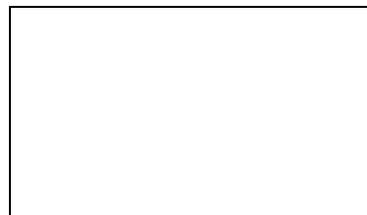
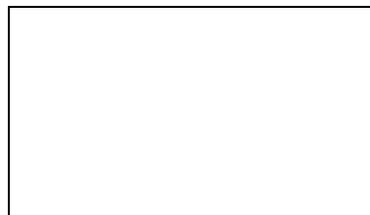
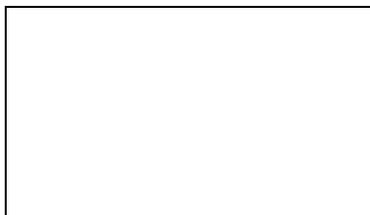
Lentejas con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

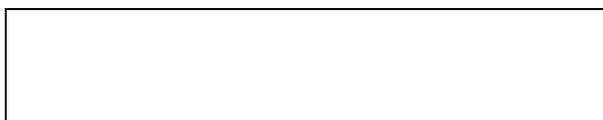
**NAVIDAD**



VIERNES 20

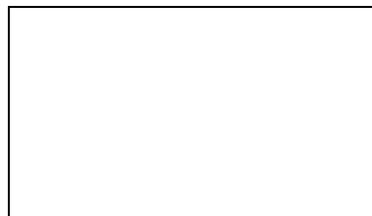


**FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!**





LUNES 2



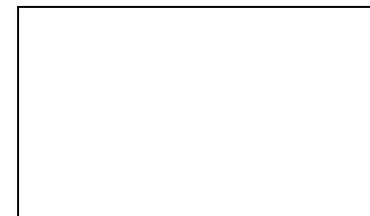
MARTES 3



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 **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  
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

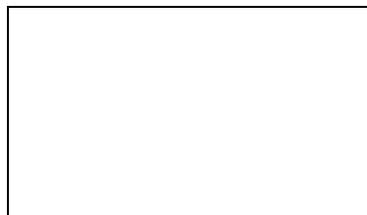
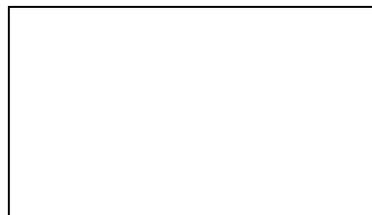
Lentejas con verduras  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 19

**NAVIDAD**



VIERNES 20



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

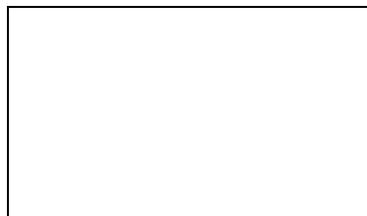




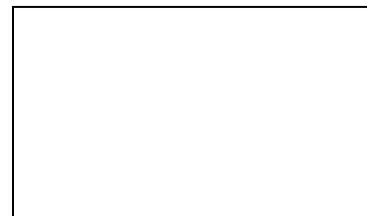
LUNES 2



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



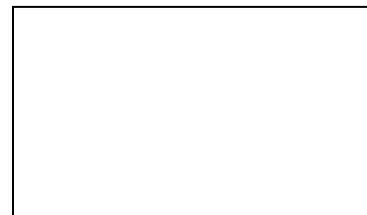
MIÉRCOLES 18

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



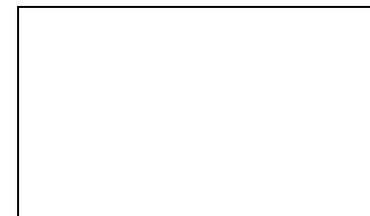
MARTES 3

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 23



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

MARTES 24

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

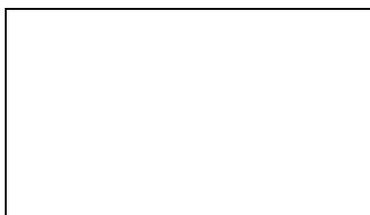
MIÉRCOLES 25

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

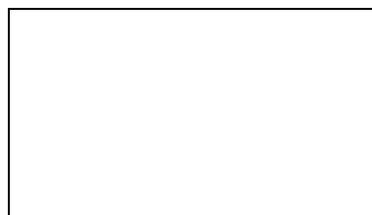
JUEVES 26



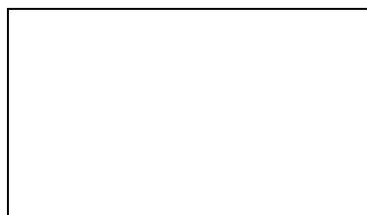
VIERNES 27



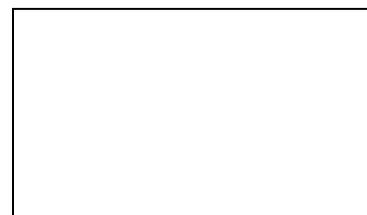
LUNES 30



MARTES 31



MIÉRCOLES 1

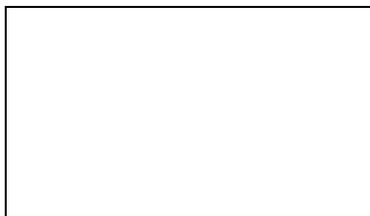


JUEVES 2

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

VIERNES 3





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

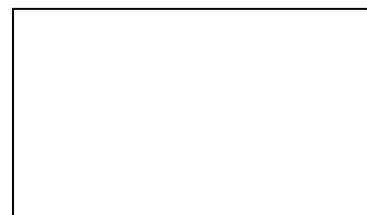
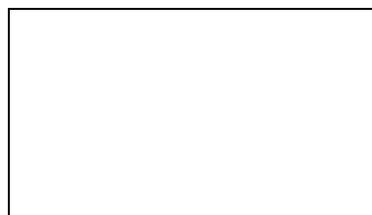
Legumbres (no lenteja) con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

