

LUNES 5
<p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g</p>

MARTES 6
<p>Guiso de patatas con pollo Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga</p> <p>Buffet de fruta</p> <p>499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g</p>

MIÉRCOLES 7
<p>Ensalada con caballa Arroz al horno Fruta fresca de temporada</p> <p>533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g</p>

JUEVES 8
<p>Macarrones a la carbonara Merluza al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g</p>

VIERNES 9
<p>Crema de alubias blancas Alitas de pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>

LUNES 12
<p>DÍAS SIN CARNE</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada</p> <p>516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g</p>

MARTES 13
<p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g</p>

MIÉRCOLES 14
<p>DÍA DE LA Familia</p> <p>Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g</p>

JUEVES 15
<p>Lentejas con arroz integral Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g</p>

VIERNES 16
<p>Potaje de garbanzos Limanda en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Helado</p> <p>579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g</p>

LUNES 19
<p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares a la romana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>

MARTES 20
<p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g</p>

MIÉRCOLES 21
<p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g</p>

JUEVES 22
<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>

VIERNES 23
<p>CUMPLEAÑOS</p> <p>Alubias marineras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de</p> <p>626,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g</p>

LUNES 26
<p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada</p> <p>583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>

MARTES 27
<p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>

MIÉRCOLES 28
<p>Hervido de judías verdes con patata Ragú de pavo, nata y pasas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g</p>

JUEVES 29
<p>Olleta alicantina Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g</p>

VIERNES 30
<p>JORNADA ¡A JUGAR!</p> <p>Sopa de letras Pechuga empanada con patatas Helado especial</p> <p>¡Cris, Cris ¡A Jugar!</p>

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 ALTRAMUICES
14 AZUFRE Y SULFITO

CEIP MARIANO BENLIURE

SIN CERDO

MAYO 2025



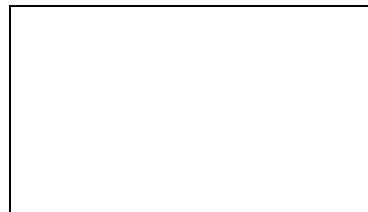
*Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad,
La Vaquería del Camp d'Elx*

LUNES 5

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

Guiso de patatas con pollo
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Buffet de fruta

MARTES 6



MIÉRCOLES 7

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

FESTIVO

JUEVES 8

Macarrones con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

FESTIVO

VIERNES 9

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



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

LUNES 12

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14



Lentejas con arroz integral
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 16

Potaje de garbanzos
Limanda en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado

LUNES 19

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

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

JUEVES 22

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de

LUNES 26

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada



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

MARTES 27

Hervido de judías verdes con patata
Ragú de pavo, nata y pasas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

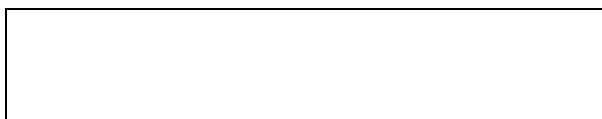
MIÉRCOLES 28

Olleta alicantina
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

JORNADA ¡A JUGAR!
Sopa de letras
Pechuga empanada con patatas
Helado especial

VIERNES 30



CEIP MARIANO BENLIURE

SIN CARNE

MAYO 2025



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

LUNES 5

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

Guiso de patatas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Buffet de fruta

MARTES 6



MIÉRCOLES 7

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

FESTIVO

JUEVES 8

Macarrones con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

FESTIVO

VIERNES 9

Crema de alubias blancas
Rustidera de pescado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada



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

LUNES 12

Sopa de verduras
Merluza en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14



Lentejas con arroz integral
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 16

Potaje de garbanzos
Limanda en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Helado

LUNES 19

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

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

JUEVES 22

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza asada al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de

LUNES 26

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada



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

MARTES 27

Hervido de judías verdes con patata
Pescado asado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Olleta alicantina
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 30

JORNADA J+JUGAR!
Sopa de letras
Merluza empanada con patatas
Helado especial



CEIP MARIANO BENLIURE

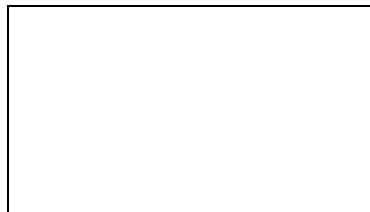
CELIACO

MAYO 2025



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

LUNES 5



JUEVES 1

FESTIVO

VIERNES 2

FESTIVO

JUEVES 8



MIÉRCOLES 7

JUEVES 15



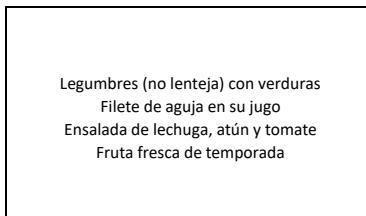
JUEVES 8

Macarrones sin gluten con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 9

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

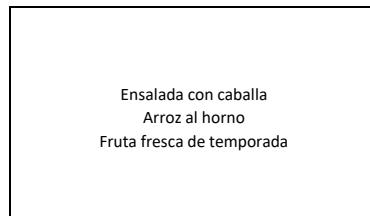
VIERNES 16



LUNES 12

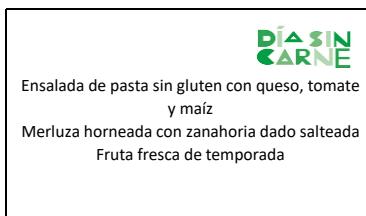


MARTES 13



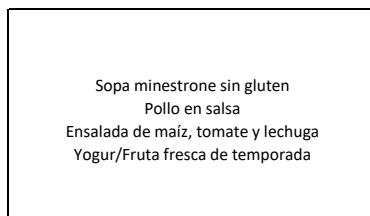
MIÉRCOLES 14

VIERNES 16

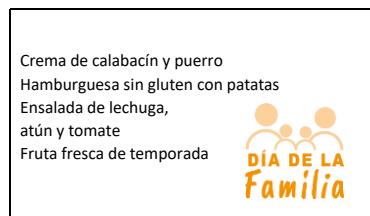


DÍA SIN CARNE

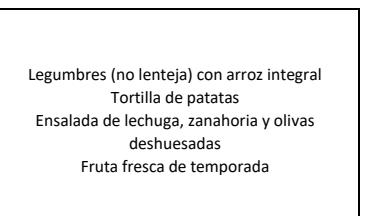
Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada



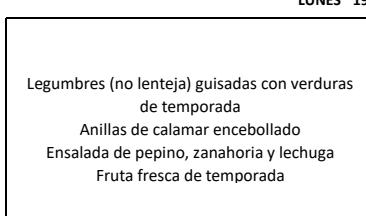
Sopa minestrone sin gluten
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Frutilla fresca de temporada



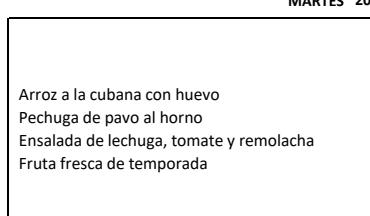
MIÉRCOLES 21



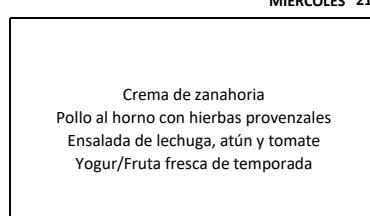
VIERNES 23



LUNES 19

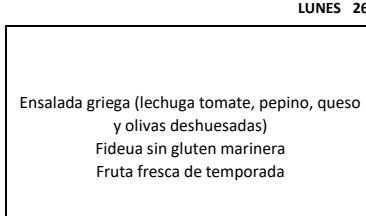


MARTES 20

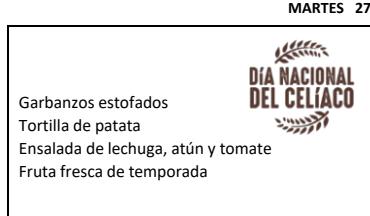


MIÉRCOLES 28

VIERNES 30

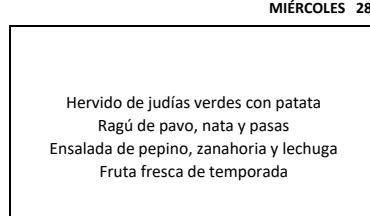


LUNES 26



DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

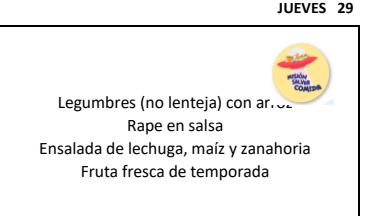
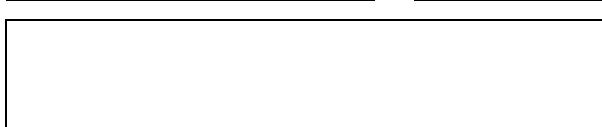
Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 29



VIERNES 30



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



JORNADA JÁ JUGAR!



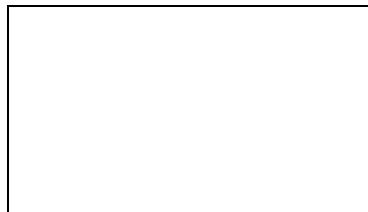
Sopa de fideos sin gluten
Pollo con patatas
Helado especial (sin gluten)



LUNES 5



MARTES 6



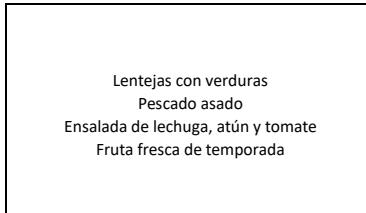
MIÉRCOLES 7



JUEVES 8



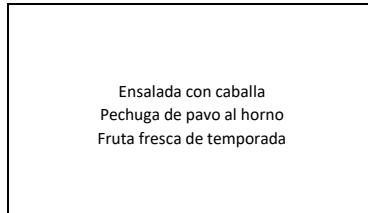
VIERNES 9



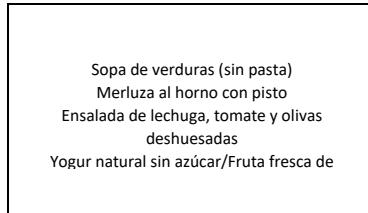
LUNES 12



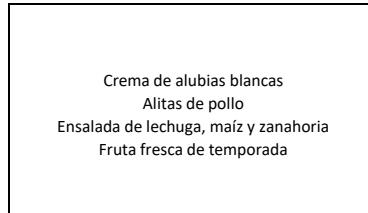
MARTES 13



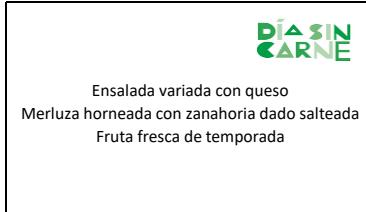
MIÉRCOLES 14



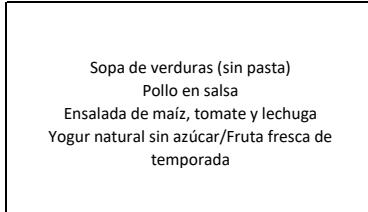
JUEVES 15



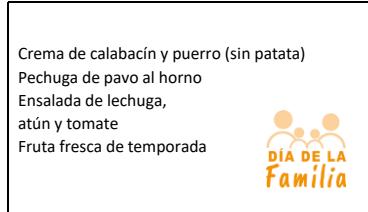
VIERNES 16



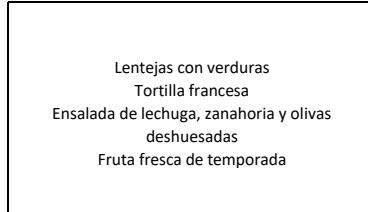
LUNES 19



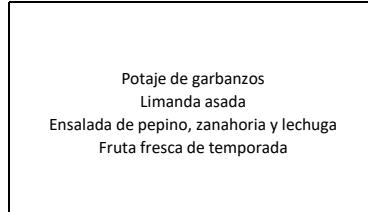
MARTES 20



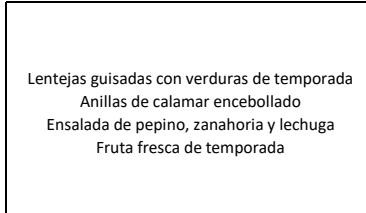
MIÉRCOLES 21



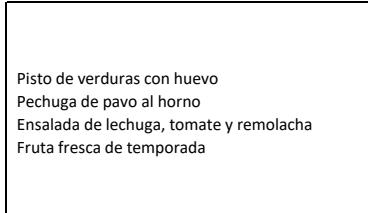
JUEVES 22



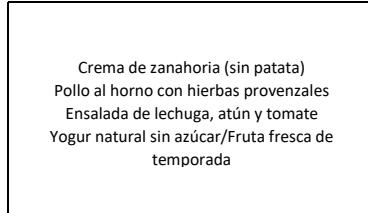
VIERNES 23



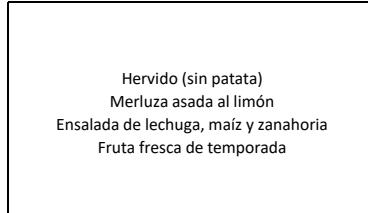
LUNES 26



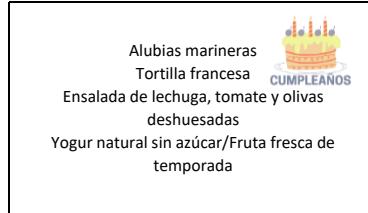
MARTES 27



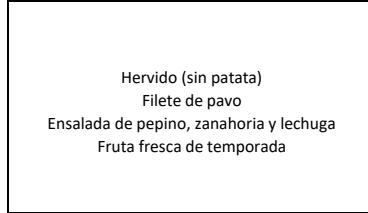
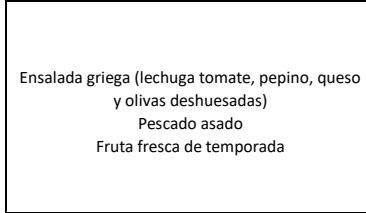
MIÉRCOLES 28



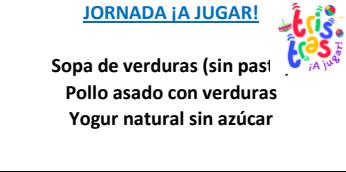
JUEVES 29

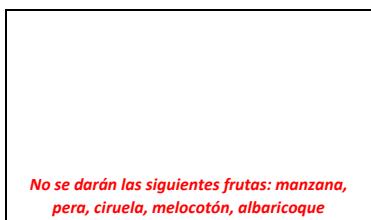


VIERNES 30



SABADO



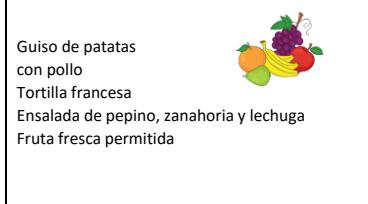


LUNES 5

No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque



MARTES 6



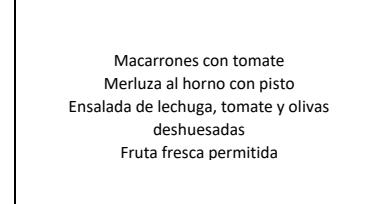
MIÉRCOLES 7

FESTIVO



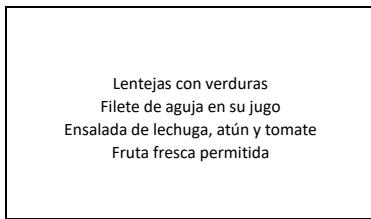
JUEVES 8

Macarrones con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida



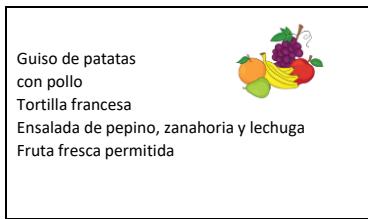
VIERNES 9

FESTIVO

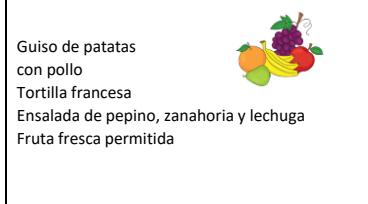


LUNES 12

Lentejas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida

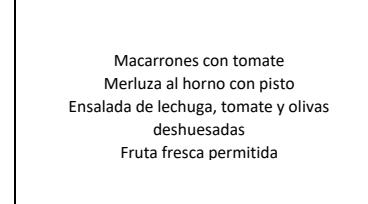


MARTES 13



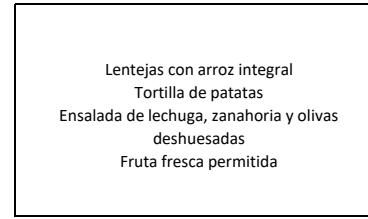
MIÉRCOLES 14

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Fruta fresca permitida



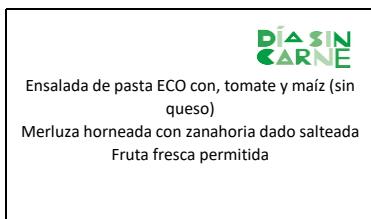
JUEVES 15

Macarrones con tomate
Merluza al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida



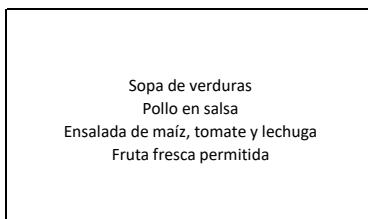
VIERNES 16

Crema de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida



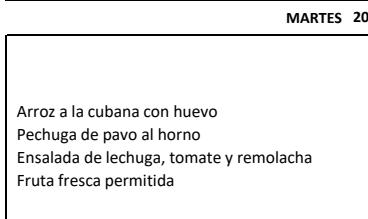
LUNES 19

DÍAS SIN CARNE
Ensalada de pasta ECO con, tomate y maíz (sin queso)
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida



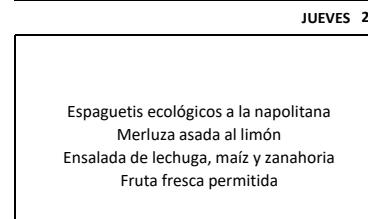
MARTES 20

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca permitida



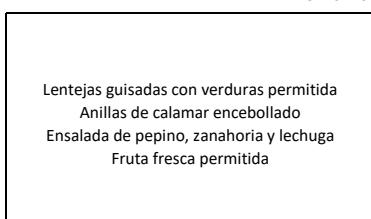
MIÉRCOLES 21

DÍA DE LA Familia
Crema de calabacín y puerro
Pechuga de pavo al horno con patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca permitida



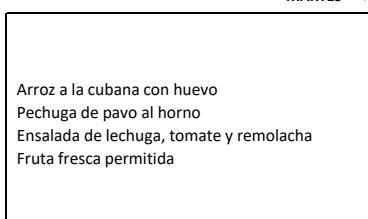
JUEVES 22

Lentejas con arroz integral
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca permitida

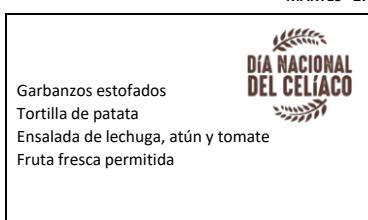


LUNES 26

Lentejas guisadas con verduras permitida
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida

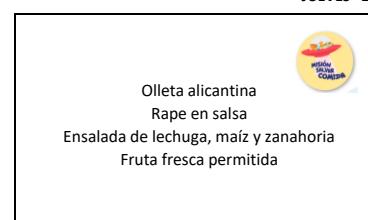


MARTES 27



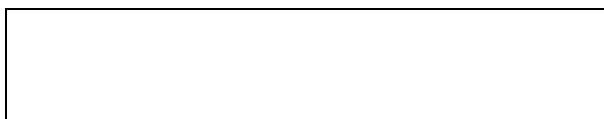
MIÉRCOLES 28

Hervido de judías verdes con patata
Filete de pavo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca permitida



JUEVES 29

Olleta alicantina
Rape en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca permitida



VIERNES 30

JORNADA ¡A JUGAR!
Sopa de letras
Pechuga empanada (sin lactosa) con patatas
Fruta fresca permitida





LUNES 5



MARTES 6



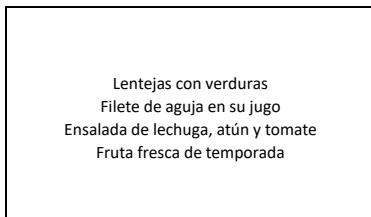
MIÉRCOLES 7



JUEVES 8



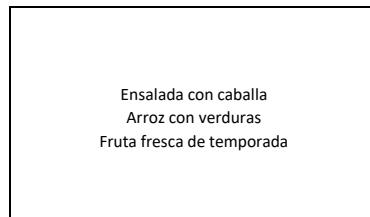
VIERNES 9



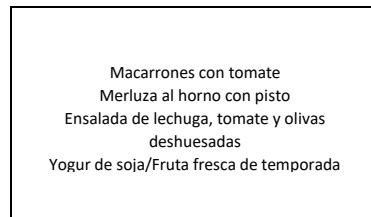
LUNES 12



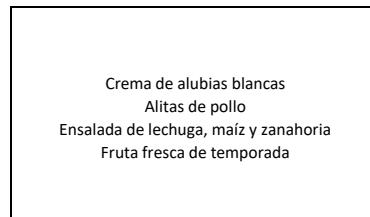
MARTES 13



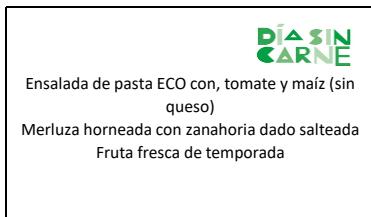
MIÉRCOLES 14



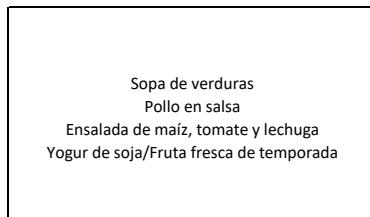
JUEVES 15



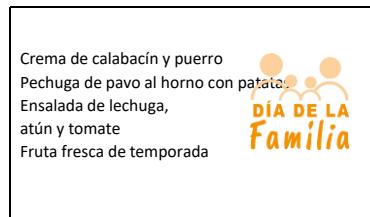
VIERNES 16



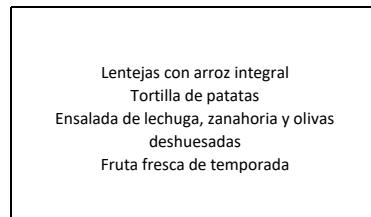
LUNES 19



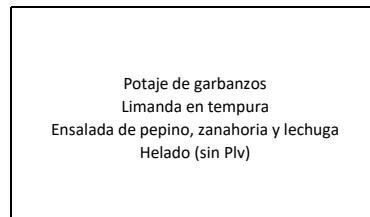
MARTES 20



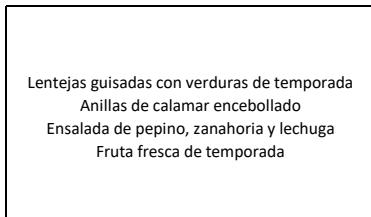
MIÉRCOLES 21



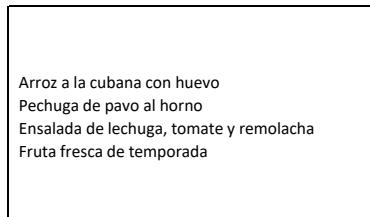
JUEVES 22



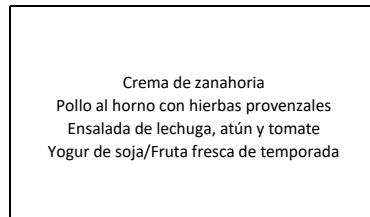
VIERNES 23



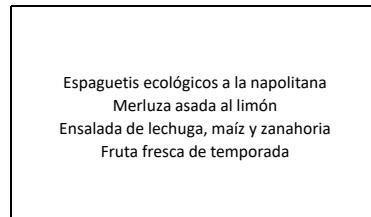
LUNES 26



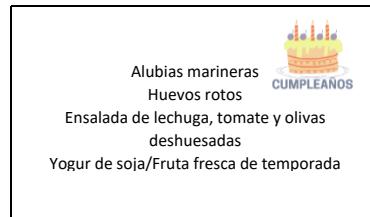
MARTES 27



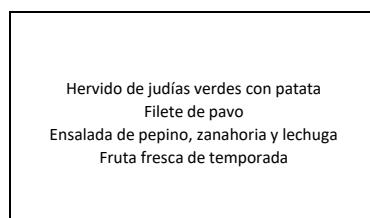
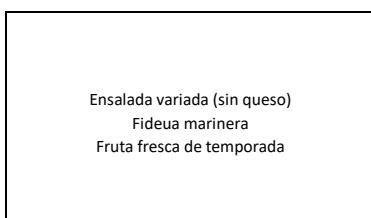
MIÉRCOLES 28



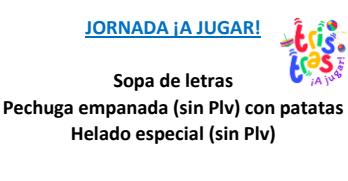
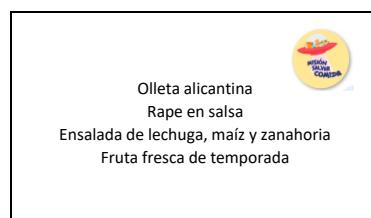
JUEVES 29



VIERNES 30



MIÉRCOLES 29



CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO SUFFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



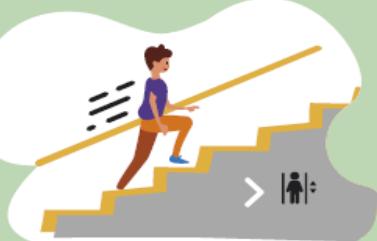
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, 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 | | verdura |

SEGUNDOS PLATOS

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | Si en el cole he comido como segundo... | | Para cenar puedo comer como segundo... |
| | huevo | | carne |
| | pescado | | pescado |
| | legumbres | | huevo |
| | verdura | | carne |
| | huevo | | carne |

POSTRE

- | | | | |
|--|-------|--|--------|
| | fruta | | lácteo |
|--|-------|--|--------|



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

- | | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |