



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

**FESTIVO**

JUEVES 1


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

VIERNES 2

Cocido completo con pelota sin gluten  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 12

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



MARTES 13

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 8

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

VIERNES 9

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

LUNES 19


**DÍA SIN CARNE**  
Ensalada de pasta sin gluten  
Merluza horneada con zanahoria dado salteado  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20

Legumbres (no lentejas) con arroz integral  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

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




JUEVES 15

Potaje de garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 16

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



LUNES 26

Legumbres (no lentejas) guisadas con verduras de temporada  
Anillas de calamar encebollado  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27


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

MIÉRCOLES 28

Espaguetis sin gluten con tomate  
Abadejo asado al limón  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Alubias estofadas  
Huevos rotos  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
**Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de temporada**



VIERNES 23

Crema de verduras  
Albóndigas sin gluten en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 26


**DÍA NACIONAL DEL CELÍACO**  
Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

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


MIÉRCOLES 28

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



JUEVES 29

**JORNADA ¡A JUGAR!**  
**Sopa de pasta sin gluten**  
**Pechuga de pollo (pan rallado sin gluten) con patatas**  
**Helado sin gluten**



VIERNES 30

Observaciones

# 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:

