



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

LUNES 5

1	2	3	4	5	6	9	14
Cocido completo con pelota							
Ensalada de lechuga, atún y tomate							
Fruta fresca de temporada							
623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g							

MARTES 6

3	4	14
Guiso de patatas con bacalao		
Tortilla francesa		
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga		
Buffet de fruta		
499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g		

MIÉRCOLES 7

2	4	9	14
Ensalada con caballa			
Arroz al horno			
Fruta fresca de temporada			
533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g			

FESTIVO
JUEVES 1

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						

JUEVES 8

1	2	3	4	9	11	14
Macarrones a la carbonara						
Abadejo al horno con pisto						
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas						
Yogur/Fruta fresca de temporada						
686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g						

VIERNES 9

14			
Crema de alubias blancas			
Alitas de pollo			
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria			
Fruta fresca de temporada			
544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g			

LUNES 12

1	2	9	11	12	14
Sopa minestrone					
Pollo en salsa					
Ensalada de maíz, tomate y lechuga					
Yogur/Fruta fresca de temporada					
553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g					

MARTES 13

1	2	3	4	14
DÍAS SIN CARNE				
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz				
Merluza horneada con zanahoria dado salteada				
Fruta fresca de temporada				
516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g				

MIÉRCOLES 14

1	3	4	14
Lentejas con arroz integral			
Tortilla de atún			
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas			
Fruta fresca de temporada			
674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g			

JUEVES 15

1	2	3	4	9	14
Crema de calabacín y puerro					
Hamburguesa con patatas					
Ensalada de lechuga, atún y tomate					
Fruta fresca de temporada					
DÍA DE LA Familia					
640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g					

VIERNES 16

1	3	4	14
Potaje de garbanzos			
Varitas de pescado			
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga			
Fruta fresca de temporada			
579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g			

LUNES 19

1	2	3	9	14
DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE				
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 20

1	2	3	4	5	6	9
Lentejas guisadas con verduras de temporada						
Rabas de calamar						
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga						
Fruta fresca de temporada						
511,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g						

MIÉRCOLES 21

2	4
Crema de zanahoria	
Pollo al horno con cous cous	
Ensalada de lechuga, tomate 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	

JUEVES 22

1	4	14
Espaguetis ecológicos a la napolitana		
Abadejo asado al limón		
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria		
Fruta fresca de temporada		
539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g		

VIERNES 23

3	14
CUMPLEAÑOS	
Alubias estofadas	
Huevos rotos	
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas	
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de	
626,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g	

LUNES 26

1	2
---	---

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 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 pasta/arroz
- 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:

