



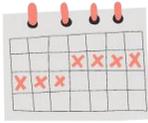
Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaqueria del Camp d'Elx

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

1 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

JUEVES 9

VIERNES 10

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado

647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

VIERNES 10

LUNES 13

1 2 3 9 14

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa con patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,7g

LUNES 13

MARTES 14

1 2 3 4

Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

1 4 14

Potaje de garbanzos y verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

2 12 14

Sopa de ave con arroz
Pollo en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Lácteo/Fruta fresca de temporada

615,4Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,2g - HC:64,5g AGS:6,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g

JUEVES 16

VIERNES 17

1 2 3 4 14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Helado

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

VIERNES 17

LUNES 20

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g - Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

LUNES 20

MARTES 21

1 2 3 4 9 14

Lentejas estofadas
Varitas de merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

610,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,8g - HC:81,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

DÍA SIN CARNE

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

DÍA DE LA Familia

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

1 4 14

Macarrones ecológicos napolitana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

JUEVES 23

VIERNES 24

3 5 14

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Helado

606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,1g

DÍA MUNDIAL DEL RESCATE

VIERNES 24

LUNES 27

1 2 3 4 5 9 11 14

Fideua de pescado y marisco
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

880,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:24,4g - HC:121,4g AGS:6,4g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g

LUNES 27

MARTES 28

1 4 14

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

566,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,0g - HC:77,3g AGS:2,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,9g

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

1 2 3 4 9 14

Hervido valenciano
Pollo a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

3 4 9 14

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

598,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,9g - HC:67,4g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

JUEVES 30

VIERNES 31

JORNADA BRAVE

Sopa de fideos
Fish&Chips
Ensalada
Helado/Fruta fresca

VIERNES 31

LUNES 27

2 3 4 14

Arroz con pollo y verduras de proximidad
Entremeses fríos sin gluten
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

LUNES 27

MARTES 28

1 2 3 4 9 11 14

Lentejas a la riojana
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,4g

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

1 2 3 4 9 14

Macarrones
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Helado

711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón con patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g

JUEVES 30

VIERNES 31

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

CUMPLEAÑOS

VIERNES 31

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingerida. 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

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



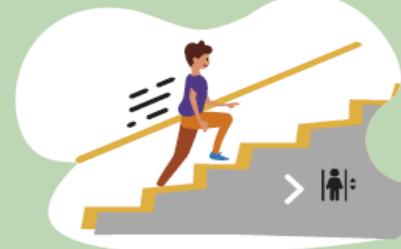
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

