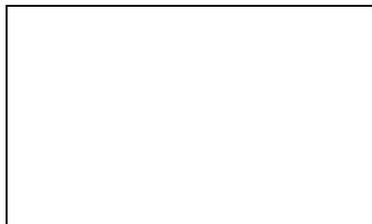
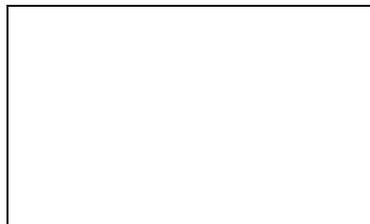


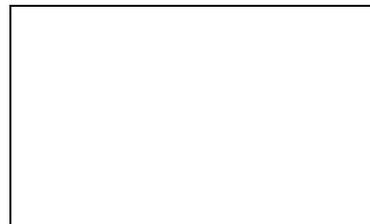
LUNES 2



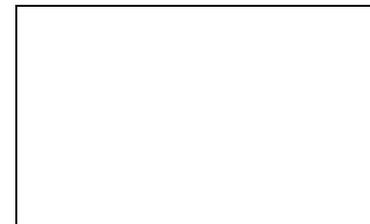
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

2 4

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales con patata asada
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

LUNES 9

1 4 14



Lentejas guisadas con verduras de temporada
Bacaladilla a la andaluza
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

MARTES 10

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

MIÉRCOLES 11

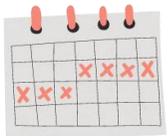
1 4 14



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

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz al horno
Fruta fresca de temporada
575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

LUNES 16

1 2 3 9 14

Albóndigas en salsa de tomate con arroz
Tortilla francesa
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

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
Rape en salsa
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 16

1 2 3 4 9 14

Crema de verduras mediterráneas
Lomo adobado con patatas fritas
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 17

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas a la riojana
Rabas de calamar
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

MIÉRCOLES 18

2 3 4 14

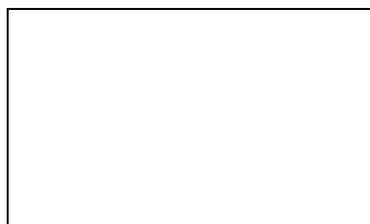


Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada
598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

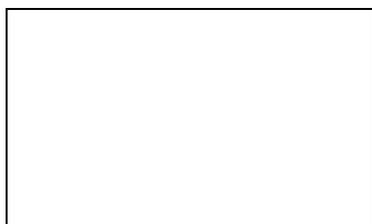
JUEVES 19



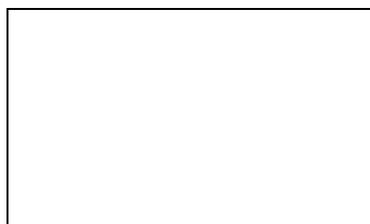
NAVIDAD



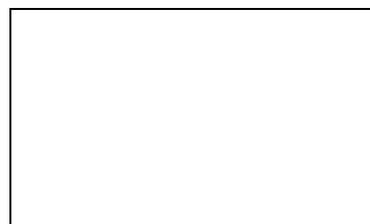
LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

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

VIERNES 27

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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

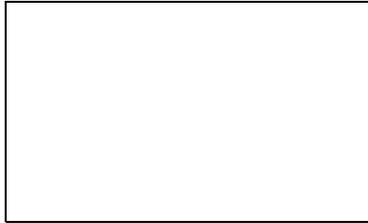
🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

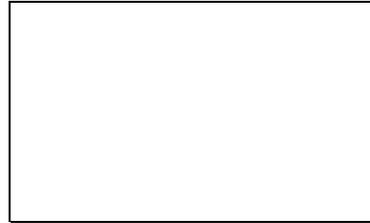
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

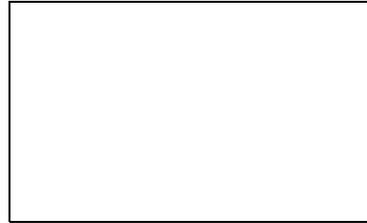




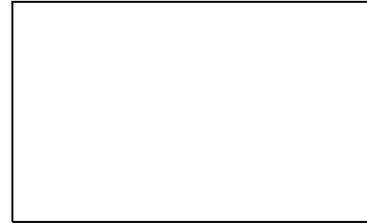
LUNES 2



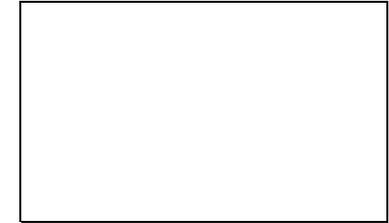
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Bacaladilla a la andaluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

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

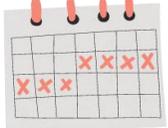
MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

Ensalada variada con queso
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

Albóndigas de pescado en salsa de tomate con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Sopa de pescado
Panini de atún
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 
Rape en salsa **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 al horno con patatas fritas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas con verduras
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

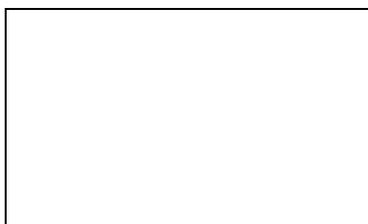
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada



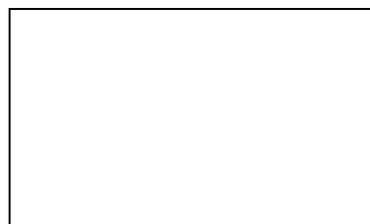
JUEVES 19


NAVIDAD

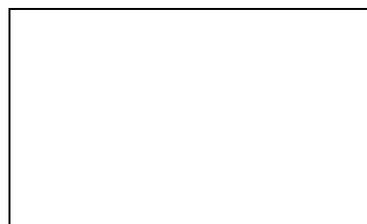
VIERNES 20



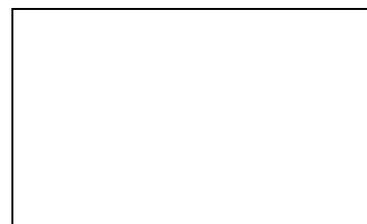
LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

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

VIERNES 27



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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

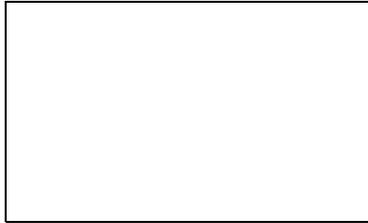
🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

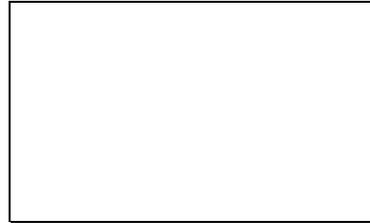
damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

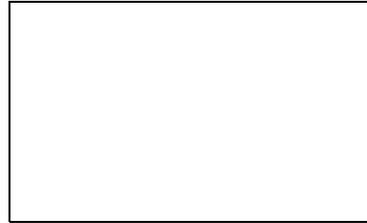




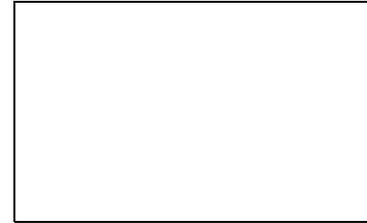
LUNES 2



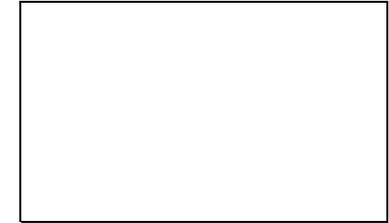
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Bacaladilla a la andaluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S



MARTES 10

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

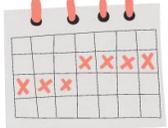
MIÉRCOLES 11

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada



JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

Albóndigas de pescado en salsa de tomate con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 16

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Sopa de pescado
Panini de atún
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  CUMPLEAÑOS
Rape en salsa
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
Pechuga con patatas fritas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Lentejas con verduras
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

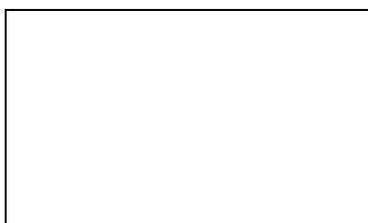
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada



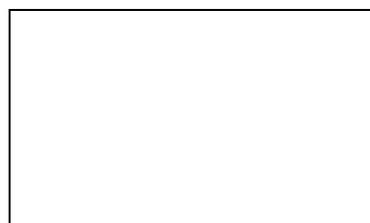
JUEVES 19


NAVIDAD

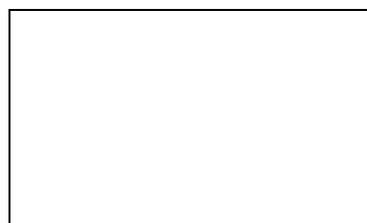
VIERNES 20



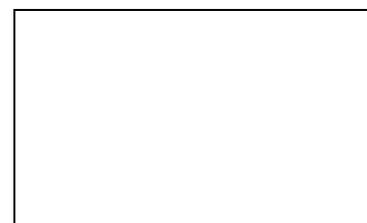
LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

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

VIERNES 27



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:

