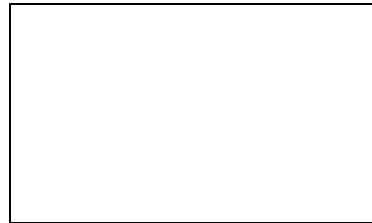
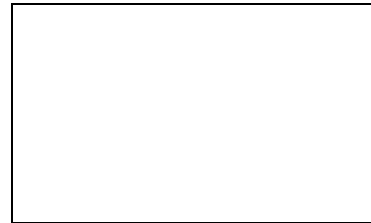


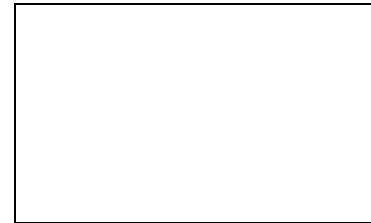
LUNES 2



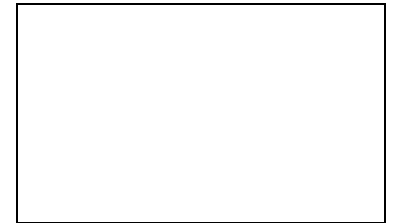
MARTES 3



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

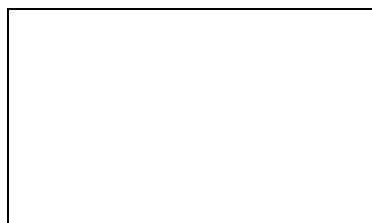


Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada  
598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

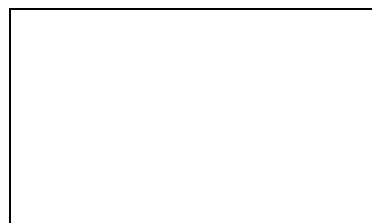
JUEVES 19



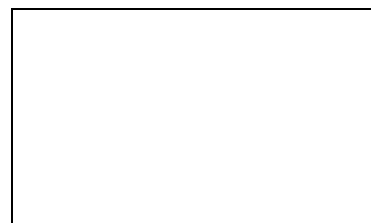
**NAVIDAD**



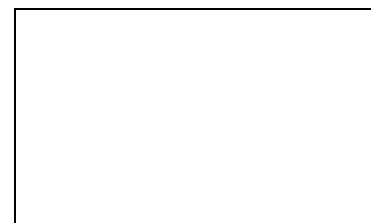
LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

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

VIERNES 27

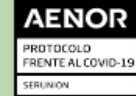
**Observaciones**

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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠                                      |
| 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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠                                      |
| Si en el cole he comido como segundo... | Para cenar puedo comer como segundo... |
| huevo >                                 | carne ○ pescado                        |
| pescado >                               | huevo ○ carne                          |
| legumbres >                             | verdura ○ huevo                        |

### POSTRE

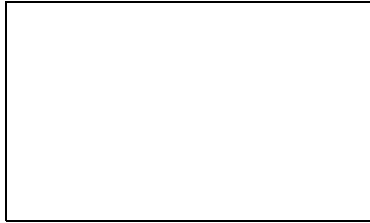
|         |        |
|---------|--------|
| fruta ○ | lácteo |
|---------|--------|

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

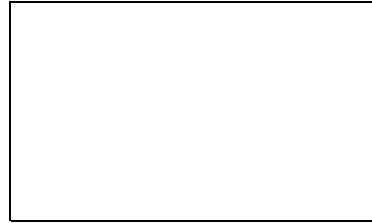
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

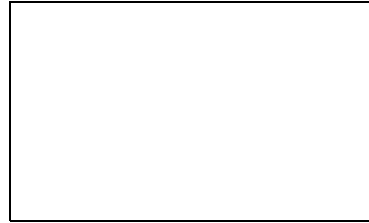




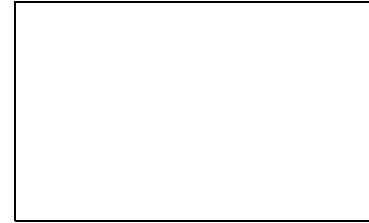
LUNES 2



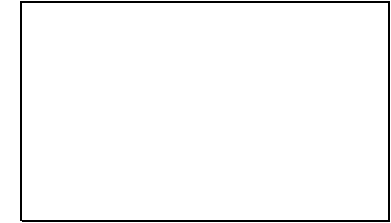
MARTES 3



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



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

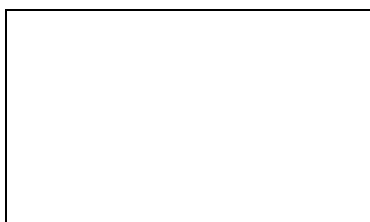
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada



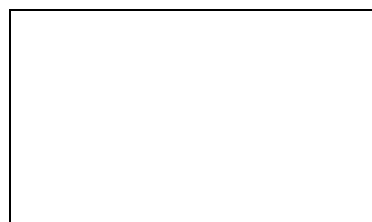
JUEVES 19



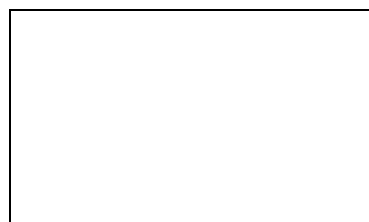
VIERNES 20



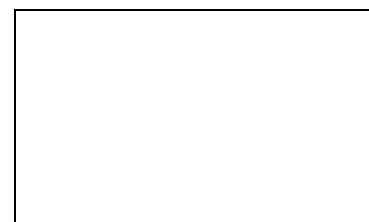
LUNES 23



MARTES 24



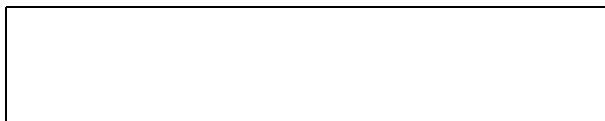
MIÉRCOLES 25



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                                |
| >                                       | >                                      |
| 🥬                                       | 🍆                                      |
| legumbres                               | verdura                                |
|   | 🥚                                      |
|   | huevo                                  |

### POSTRE

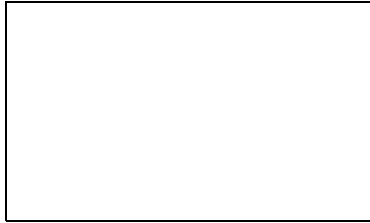
|       |        |
|-------|--------|
| 🍏     | 🥛      |
| fruta | lácteo |

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

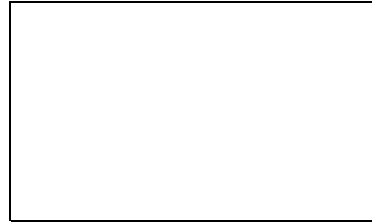
[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

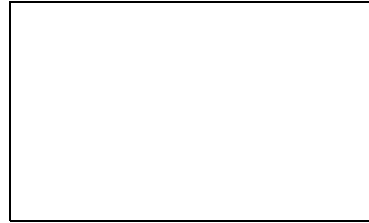




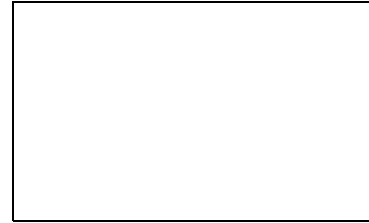
LUNES 2



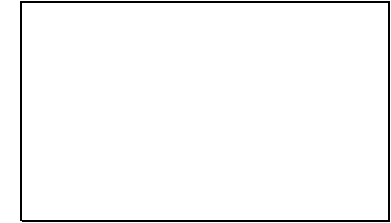
MARTES 3



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

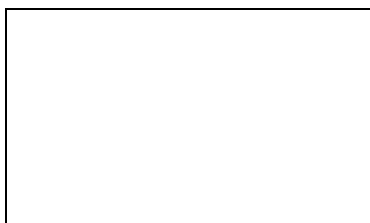
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada



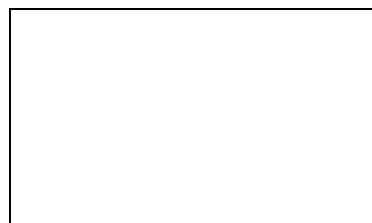
JUEVES 19

  
**NAVIDAD**

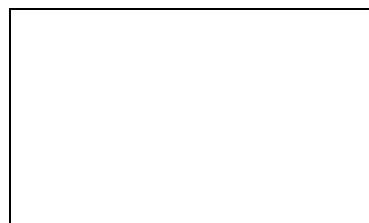
VIERNES 20



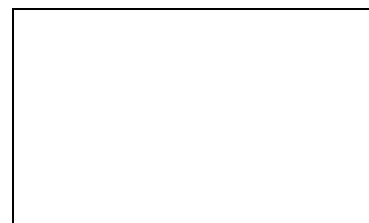
LUNES 23



MARTES 24



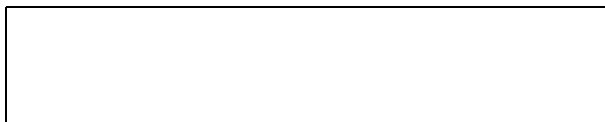
MIÉRCOLES 25



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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠                                      |
| 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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠                                      |
| 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:

