

LUNES 10


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 14

Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada
656,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,1g - HC:57,7g AGS:9,0g - Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

LUNES 17

1 2 3 5 14

DÍA "D"
Macarrones ecológicos napolitana
Croquetas variadas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada
657,1Kcal - Prot:14,7g - Lip:19,9g - HC:100,1g AGS:3,0g - Azúcares:26,3g - Sal:3,4g



LUNES 24


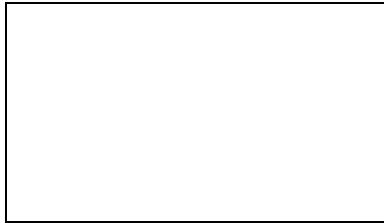
1 2 3 4 14

Espaguetis salteados con salmón
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada
714,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:28,5g - HC:79,5g AGS:8,1g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g

LUNES 31

1 2 3 4 5 14

DÍA "D"
Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Fruta fresca de temporada
593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

MARTES 11

2 3 4 5 14

DÍA SIN CARNE
Arroz meloso de rape con verduras
Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate y queso)
Pan integral - Fruta fresca de temporada
552,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:13,1g - HC:87,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

MARTES 18

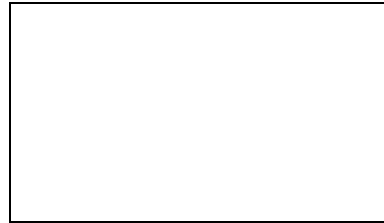
1 2 3 4 5 14

Puchero de lentejas a la riojana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada
646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g

MARTES 25

1 2 3 4 5 12 14


Sopa con garbanzos
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada
762,2Kcal - Prot:32,6g - Lip:34,0g - HC:74,8g AGS:2,1g - Azúcares:20,9g - Sal:1,1g



MIÉRCOLES 12

1 2 4 6

Vichyssoise de pera con brócoli (Nutrifriends)
Filete de aguja en su jugo **verdury**
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - **Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx**
747,1Kcal - Prot:32,6g - Lip:39,1g - HC:62,4g AGS:12,0g - Azúcares:33,6g - Sal:1,8g



MIÉRCOLES 19


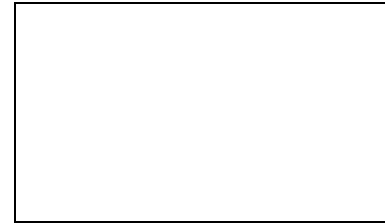
2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Yogur
586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 26

2 3 4 14

DÍA "D"
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan blanco - Yogur
667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

JUEVES 13


1 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada
562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

JUEVES 20

1 2 3 5 14

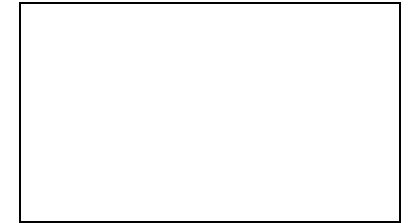
Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan integral - **Postre casero**
996,4Kcal - Prot:32,3g - Lip:43,3g - HC:116,3g AGS:10,5g - Azúcares:26,7g - Sal:4,0g



JUEVES 27

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan integral - Fruta fresca de temporada
479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g



VIERNES 14


1 2 3 4 5 9 14

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - Fruta fresca de temporada
716,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:23,1g - HC:90,6g AGS:3,4g - Azúcares:26,4g - Sal:2,2g

VIERNES 21

5 9 14



DÍA "D"
Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - Fruta fresca de temporada
627,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,8g - HC:70,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:2,2g



VIERNES 28

1 2 3 4 5 8 9 14

CUINA I TRADICIÓ
Olleta de blat
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan blanco - **Tarta de cumpleaños**
645,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,3g - HC:81,4g AGS:3,3g - Azúcares:21,5g - Sal:1,7g

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

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:

