

2 5 6 14

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)  
Arroz marinero  
Pan blanco  
Yogur  
624,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,7g - HC:84,6g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

LUNES 4

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas frescas  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada  
804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

MARTES 5

1 4 14

**DÍA SIN CARNE**  
Lentejas con verduras  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada  
542,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,9g - HC:71,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 6

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

JUEVES 7

1 2 3 5 9 14

Macarrones **ecológicos** napolitana  
Tiras de calamar rebozados  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada  
640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

VIERNES 8

1 2 3 5 9 14

**DÍA MUNDIAL DEL HUEVO**  
Alubias marineras  
Huevos rotos  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan blanco - **Tarta de cumpleaños**  
787,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:29,4g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,4g

LUNES 11

FESTIVO

MARTES 12

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

1 2 14

**Ensalada caprese con gominolas de albahaca (Nutrifriends)**  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Pan blanco - Yogur  
659,1Kcal - Prot:27,9g - Lip:18,1g - HC:94,7g AGS:6,4g - Azúcares:26,0g - Sal:2,0g

JUEVES 14

14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan integral - Fruta fresca de temporada  
467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

VIERNES 15

1 4 12 14

**DÍA DEL LAVADO DE MANOS**  
DÍA "D"  
Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada  
524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

LUNES 18

1 2 3 4 9 14

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  
626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g

MARTES 19

1 4 14

Lentejas con arroz integral  
Gallo San Pedro  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada  
616,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:12,4g - HC:84,7g AGS:2,1g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 20

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua al estilo de Santa Pola  
Pan blanco - **Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elx**  
591,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,0g - HC:65,9g AGS:7,2g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g

JUEVES 21

1 2 3 4 9 14

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera  
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan integral - **Postre casero**  
769,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,5g - HC:90,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g

VIERNES 22

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado  
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada  
793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

LUNES 25

1 2 3 9 14

**DÍA "D"**  
Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada  
634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

MARTES 26

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Bacaladilla a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada  
474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 27

1 3 4 14

Macarrones **ecológicos** con atún  
Revuelto de huevos de corral con calabacín  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan blanco - Fruta fresca de temporada  
619,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,6g - HC:82,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

JUEVES 28

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

**HALLOWEEN**

VIERNES 29

1 2 3 4 9 14

**CUINA I TRADICIÓ**  
Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
**Borreta alcayona**  
Pan blanco  
Yogur  
552,6Kcal - Prot:33,3g - Lip:20,4g - HC:54,7g AGS:5,9g - Azúcares:23,3g - 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

