

LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

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

804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

1 4 14

**DÍA SIN CARNE**

Lentejas con verduras  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

542,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,9g - HC:71,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

2

**CUINA I TRADICIÓ**

Puré de garbanzos y zanahoria  
Guiso de pavo  
Ensalada  
**Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx**

681,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:13,2g - HC:107,5g AGS:2,0g - Azúcares:25,4g - Sal:1,2g

1 2 3 5 9 14

Macarrones **ecológicos** napolitana  
Tiras de calamar rebozados  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

3 5 14

Alubias marineras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

787,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:29,4g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,4g

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

1 2 3 4 14

Espaguetis con atún  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g

1 2 3 4 9 14

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,1g

1 2 3 4 6 9 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
**Piña Colada (Nutrifriends)**

628,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,6g - HC:79,4g AGS:9,3g - Azúcares:8,4g - Sal:1,5g

14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

1 4 12 14

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
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 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

1 2 3 4 9 14

**DÍA "D"**

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

1 4 14

**DÍA "D"**

Lentejas con arroz integral  
Limanda a la andaluza  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

616,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:12,4g - HC:84,7g AGS:2,1g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua al estilo de Santa Pola  
Yogur

591,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,0g - HC:65,9g AGS:7,2g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g

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  
**Postre casero**

769,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,5g - HC:90,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado  
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
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 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

646,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,9g - HC:91,6g AGS:2,9g - Azúcares:26,2g - Sal:3,7g

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Bacaladilla a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

486,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,5g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún  
Revuelto de huevos de corral con calabacín  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

608,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:20,3g - HC:80,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

1 2 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g

2 4 9 14

**DÍA "D"**

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
**Tarta de cumpleaños**

609,2Kcal - Prot:23,1g - Lip:24,1g - HC:73,6g AGS:7,7g - Azúcares:22,1g - Sal:1,8g

LUNES 30

MARTES 31

1 2 3 4 8 9 10 11 12 14

Canelones de atún bella aurora gratinados  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

656,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,1g - HC:57,7g AGS:9,0g - Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

**JORNADA GASTRONOMICA**

**STAR WARS**

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

**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)

# 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**



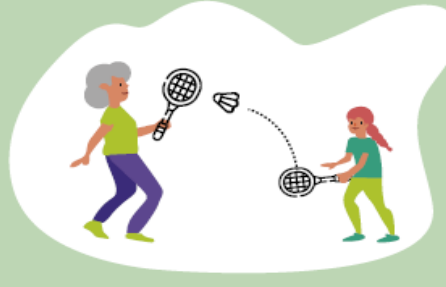
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



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

Entidades colaboradoras:

