

MARTES 1



LUNES 7

1 2 3 4 5 14

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  
593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

LUNES 14

1 2 3 5 9 14

Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g - Azúcares:26,0g - Sal:3,7g

LUNES 21

1 2 3 4 5 9 10 11 12 14

Canelones de atún bella aurora gratinados  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
661,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:35,2g - HC:58,5g AGS:9,0g - Azúcares:21,9g - Sal:2,7g

LUNES 28

1 2 3 5 9 14

**DÍA DEL MAESTRO**

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca de ave  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada  
663,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:21,8g - HC:90,4g AGS:5,0g - Azúcares:18,7g - Sal:2,6g

**DÍA FESTIVO**

MARTES 8

1 5 14

**DIA SIN CARNE**

Lentejas con arroz integral  
Calamar al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
639,9Kcal - Prot:32,3g - Lip:12,4g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

MARTES 15

1 4 14

Crema de calabacín y puerro  
Bacaladilla con tomate a la provenzal  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

MARTES 22

1 2 3 9 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
607,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,7g - HC:95,1g AGS:2,1g - Azúcares:25,4g - Sal:1,6g

MARTES 29

1 2 3 4 5 9 14

**CUMPLEAÑOS**

Lentejas a la riojana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
**Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada**  
806,1Kcal - Prot:35,6g - Lip:29,6g - HC:93,5g AGS:6,8g - Azúcares:25,3g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 5 9 12 14

**Día del SANDWICH**

Sopa con garbanzos  
**Sándwich mixto**  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
726,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:18,9g - HC:105,4g AGS:5,9g - Azúcares:22,0g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 9

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua marinera  
Fruta fresca de temporada  
572,3Kcal - Prot:23,3g - Lip:17,7g - HC:75,5g AGS:4,3g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 16

1 2 3 5 9 10 14

**Taco de verduras superfood**

Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
563,9Kcal - Prot:20,9g - Lip:25,3g - HC:59,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,6g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 23

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Fruta fresca de temporada  
495,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:7,7g - HC:86,3g AGS:1,4g - Azúcares:20,6g - Sal:1,2g

MIÉRCOLES 30

4

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
522,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,5g - HC:53,9g AGS:4,3g - Azúcares:26,1g - Sal:1,6g

JUEVES 3

14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
475,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:53,2g AGS:3,6g - Azúcares:23,4g - Sal:2,0g

JUEVES 10

1 2 3 4 5 9 14

Judías blancas estofadas  
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Postre casero/Fruta fresca de temporada**  
769,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,5g - HC:90,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g

JUEVES 17

1 4 12 14

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
579,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:17,6g - HC:73,9g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:1,6g

JUEVES 24

4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de lomo en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
726,6Kcal - Prot:30,5g - Lip:33,1g - HC:67,4g AGS:8,7g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

VIERNES 4

2 3 4 5 14

**CUINA I TRADICIÓ**

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
**Arroz negro**  
Yogur/Fruta fresca

VIERNES 11

1 2 3 4 5 9 14

Sopa de pescado  
Pizza de jamón york  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada  
651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,8g

VIERNES 18

2 4 9 14

**DÍA DEL NIÑO**

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz con rape  
Yogur/Fruta  
601,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,7g - HC:73,2g AGS:7,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

VIERNES 25

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

**LOS PICAPIEDRA**

Crema Pedro Picapiedra  
Pollo al Pablo Mármol  
Ruedas Troncomóbil

**LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX**

Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx

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**



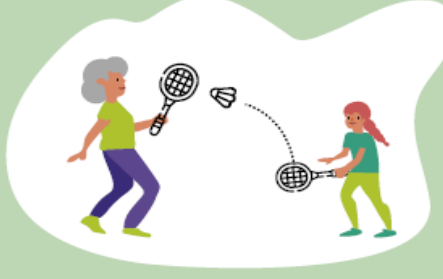
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:

