

LUNES 1

FESTIVO

MARTES 2

DÍA SIN CARNE

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz meloso de rape con verduras
Pan integral - Yogur

653,3Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,0g - HC:86,6g AGS:4,0g - Azúcares:24,7g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 3

DÍA "D"

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Sándwich Bikini
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:32,8g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

JUEVES 4

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

660,5Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:72,5g AGS:4,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

VIERNES 5

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - **Tarta de cumpleaños**

651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

LUNES 8

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 9

Puchero de lentejas a la riojana
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 10

Crema de zanahoria
Lenguadina empanada con espinaca y salsa ahumada (Nutrifriends)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan blanco - Yogur

620,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:27,5g - HC:61,8g AGS:4,3g - Azúcares:24,7g - Sal:1,9g

JUEVES 11

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 12

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

615,8Kcal - Prot:27,3g - Lip:21,8g - HC:68,2g AGS:4,6g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

LUNES 15

Espaguetis salteados con salmón
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

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

MARTES 16

Olella alicantina
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

767,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:33,9g - HC:75,4g AGS:2,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 17

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan blanco - **Leche fresca de La Vaquería Camp d'Elk**

667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

JUEVES 18

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan integral - **Postre casero**

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

VIERNES 19

Jornada Gastronómica "Un paseo entre culturas"

LUNES 22

Miño
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 23

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:2,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 24

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

636,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

JUEVES 25

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan integral - Fruta fresca de temporada

793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

VIERNES 26

CUINA I TRADICIÓ
Arroz con habichuelas y nabos

Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan blanco - Fruta fresca de temporada

654,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:30,1g - HC:68,2g AGS:7,4g - Azúcares:17,3g - Sal:2,1g

LUNES 29

Via del maestro
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 30

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

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 con 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



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROYECTO
FRENTE AL COVID-19
SERVICIO



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 PUEDES, 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

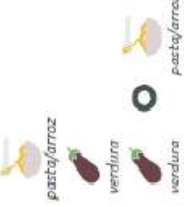
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

