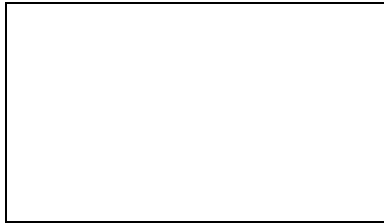
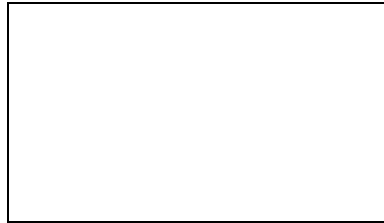


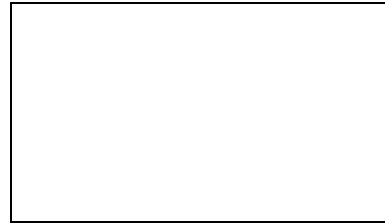
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

1 2 5 9 14

Alubias marineras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños
787,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:29,4g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,4g

VIERNES 8

1 2 3 4 5 14

Espaguetis salteados con salmón
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
757,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:34,4g - HC:79,5g AGS:1,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g

LUNES 11

1 2 3 4

DIA SIN CARNE
Olleta alicantina
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
705,4Kcal - Prot:30,6g - Lip:27,9g - HC:76,0g AGS:8,2g - Azúcares:19,6g - Sal:2,1g

MARTES 12

2 3 4 14

BIENVENIDA LA FRESA
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada
667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 13

14

DÍA "D"
Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx
479,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:53,8g AGS:3,6g - Azúcares:23,6g - Sal:2,1g

JUEVES 14

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
650,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:18,4g - HC:84,2g AGS:2,4g - Azúcares:23,6g - Sal:1,5g

VIERNES 15

1 2 3 4 5 9 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 18

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Bacaladilla a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
619,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:11,4g - HC:87,3g AGS:1,9g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

MARTES 19

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Yogur
636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 20

VACACIONES

JUEVES 21

VACACIONES

VIERNES 22

VACACIONES

LUNES 25

VACACIONES

MARTES 26

VACACIONES

MIÉRCOLES 27

VACACIONES

JUEVES 28

VACACIONES

VIERNES 29

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
741,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:39,5g - HC:62,3g AGS:11,6g - Azúcares:25,2g - Sal:3,0g

LUNES 1

1 2 3 4 8 9 10 11 12 14

Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Tosta marinera gratinada (Nutrifriends)
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur
767,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:31,6g - HC:80,9g AGS:8,6g - Azúcares:23,1g - Sal:2,4g

MARTES 2

1 2 3 9 14

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz caldós
Fruta fresca de temporada
577,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:15,5g - HC:87,4g AGS:3,2g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 3

SANTA FAZ

JUEVES 4

NO LECTIVO

VIERNES 5

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:

