



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

LUNES 6

Blank menu box for Tuesday 7th.

MARTES 7

1 2 3 9 14

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

LUNES 13

1 3 4 14 **DÍAS SIN CARNE**

Macarrones ecológicos con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y HUEVO

MARTES 14

1 3 4 14

Espaguetis con atún
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y HUEVO

LUNES 20

1 2 3 4 9 14

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz caldoso marinero
Yogur/Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y PESCADO

MARTES 21

1 2 4 14 **DÍA DEL NIÑO**

Lentejas con arroz integral
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
CREMA DE LENTEJAS CON ARROZ

LUNES 27

4

Crema de calabacín y puerro
Limanda horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
CREMA DE VERDURAS, PATATA Y LIMANDA

MARTES 28

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
SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y HUEVO

LUNES 27

1 2 3 5 9 14

Lentejas estofadas
Rabas de calamar
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS

MARTES 28

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 1

1 2 3 4 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Varitas de merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
CREMA DE VERDURAS, PATATA Y PESCADO

MIÉRCOLES 8

1 2 3 4 9 14

Habichuelas estofadas con verduras
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Postre casero/Fruta fresca de temporada
CREMA DE HABICHUELAS ESTOFADAS, VERDURA Y LOMO

MIÉRCOLES 22

1 2 3 9 14

Potaje de garbanzos y verduras
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
CREMA DE GARBANZOS, VERDURA Y POLLO

MIÉRCOLES 29

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada
CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

MIÉRCOLES 29

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

JUEVES 2

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y POLLO

JUEVES 9

1 2 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/ Fruta fresca de temporada
CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

JUEVES 23

2 4 12 14

Sopa de ave con arroz
Boquerones en tempura
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO

JUEVES 30

1 4 14 **CUMPLEAÑOS**

Macarrones ecológicos napolitana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO

JUEVES 30

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
CREMA DE GARBANZOS, VERDURA Y PESCADO

VIERNES 3

1 9 11 12 14 **¡VAMOS AL MERCADO!**



Sopa de fideos
Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
CREMA DE GARBANZOS, VERDURA Y POLLO

VIERNES 10

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
CREMA DE GARBANZOS, VERDURA Y PESCADO

VIERNES 17

1 2 3 9 14 **serunion educa MENÚ SHREK**



VIERNES 24

Blank menu box for Friday 24th.

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:

