



LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

1 2 3 4 14

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

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO

1 2 3 4 9 14

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

CREMA DE OLLETA ALICANTINA

3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO

2 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

CREMA DE GARBANZOS Y MERLUZA

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

1 2 3 4 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

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Rape en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LENTEJAS CON ARROZ

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua marinera
Yogur/Fruta

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO

3 4 14

Judías blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

CREMA DE ALUBIAS CON HUEVO

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza de jamón york
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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 CON VERDURAS

1 4 14

Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y PESCADO

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURAS Y HUEVO

1 2 4 9 12 14

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

CREMA DE COCIDO

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta

SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO

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:

