



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

Ensalada variada  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 2

Macarrones con tomate  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz caldoso de verduras  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

Lentejas a la riojana  
Lomo adobado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 9


Lentejas con arroz integral  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras  
Queso fresco  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Espaguetis ECO con queso, tomate y maíz  
Cinta de lomo horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca de cerdo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Lentejas estofadas  
Lomo plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga y tomate  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

Macarrones ecológicos napolitana  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22



Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada


LUNES 26

Olleta alicantina  
Lomo plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27







Ensalada variada con pollo  
Fideua de verduras  
Fruta fresca de temporada

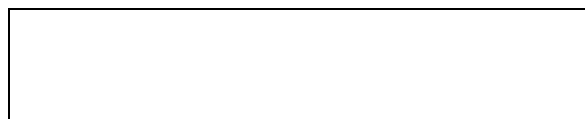
MIÉRCOLES 28



Arroz con alubias  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de Cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29

			<p>JUEVES 1</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 2</p> <p>Ensalada con caballa Arroz con verduras Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 5</p>	<p>MARTES 6</p>	<p>MÍERCOLES 7</p>	<p>JUEVES 8</p>	<p>VIERNES 9</p>
<p>Macarrones con atún Tortilla de calabacín Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p></p> <p>Ensalada variada Arroz caldoso marinero Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas con verduras Lomo fresco Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 12</p>	<p>MARTES 13</p>	<p>MÍERCOLES 14</p>	<p>JUEVES 15</p>	<p>VIERNES 16</p>
<p>Lentejas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p></p> <p>Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>	<p></p> <p>Potaje de garbanzos y verduras Filete de pescado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa de ave con arroz Pollo en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis con tomate y maíz Limanda horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 19</p>	<p>MARTES 20</p>	<p>MÍERCOLES 21</p>	<p>JUEVES 22</p>	<p>VIERNES 23</p>
<p>Arroz a la cubana con huevo de corral Lomo plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas con verduras Anillas de calamar encebolladas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p></p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Postre casero (sin leche o derivados) /Fruta fresca de temporada</p>	<p>Macarrones napolitana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p></p> <p>Alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 26</p>	<p>MARTES 27</p>	<p>MÍERCOLES 28</p>	<p>JUEVES 29</p>	
<p>Hervido valenciano Pechuga plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>Olleta alicantina Limanda en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada variada con pollo Fideua de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p>	<p></p> <p>Arroz con alubias Tortilla de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Cumpleaños (Postre sin leche o derivados )/Fruta fresca de temporada</p>	





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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

Sopa de cocido con fideos  
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 1

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 2

Macarrones con atún  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz caldoso de verduras  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

Lentejas con verduras  
Lomo fresco  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera (frito no huevo)  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas

VIERNES 9


Lentejas con arroz integral  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Pechuga de pavo al horno con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras  
Filete de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Espaguetis ECO con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

Arroz con tomate  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Lentejas estofadas  
Filete de pavo  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin huevo**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

Macarrones ecológicos napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22



Alubias con verduras  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Hervido valenciano  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con pollo  
Fideua de verduras  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Arroz con alubias  
Pescado en su jugo  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Cumpleaños (Postre sin huevo)**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 1

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 8


VIERNES 2

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 9

Macarrones sin gluten con atún  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz caldoso marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

Legumbres (no lenteja) con verduras  
Lomo adobado sin gluten  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

Sopa minestrone sin gluten  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 15

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 16


Legumbres (no lenteja) con arroz  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa sin gluten con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras  
Filete de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Espaguetis sin gluten con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 23

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Legumbres (no lenteja) con verduras  
Anillas de calamar encebolladas  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin gluten**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

Macarrones sin gluten napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 29



Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

Hervido valenciano  
Albóndigas sin gluten a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


LUNES 26

Legumbres (no lenteja) con arroz  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con pollo  
Fideua sin gluten de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Arroz con alubias  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Cumpleaños (Postre sin gluten)**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

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


JUEVES 1

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 2

Macarrones con atún  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz caldoso marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

Lentejas a la riojana  
Lomo adobado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 9


Lentejas con arroz integral  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras  
Varitas de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Espaguetis ECO con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca de cerdo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Lentejas estofadas  
Rabas de calamar  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero sin frutos secos**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

Macarrones ecológicos napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22



Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


LUNES 26

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Arroz con alubias  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Cumpleaños (Postre sin frutos secos)**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29



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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

Sopa de verduras con fideos  
Garbanzos con verdura y patata  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 1

Ensalada con caballa  
Arroz con verduras  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 2

Macarrones con atún  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 12



Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz caldoso marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

Lentejas con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

Sopa de verduras  
Rustidera de pescado con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 8

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 9


Lentejas con arroz integral  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 19



Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20



Potaje de garbanzos y verduras  
Varitas de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de verduras con arroz  
Pescado en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 15

Espaguetis ECO con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 16

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Queso en lonchas  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Lentejas estofadas  
Rabas de calamar  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27




Crema de zanahoria  
Rustidera de pescado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

Macarrones ecológicos napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 22



Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 23

Hervido valenciano  
Albóndigas de pescado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


LUNES 26

Oleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 27

Ensalada variada con queso  
Fideua de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28



Arroz con alubias  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
**Tarta de Cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

JUEVES 29



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

LUNES 5

Empty menu box for Tuesday 6th.

MARTES 6

Empty menu box for Wednesday 7th.

MIÉRCOLES 7

JUEVES 1

1 2 4 9 11 12 14

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

CREMA DE COCIDO COMPLETO

JUEVES 8

VIERNES 2

2 4 9 14

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y POLLO

VIERNES 9

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Macarrones con atún  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y HUEVO

LUNES 12

1 2 3 4 9 14

DIAS SIN CARNE

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz caldoso marinero  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y PESCADO

MARTES 13

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana  
Lomo adobado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y CERDO

MIÉRCOLES 14

1 9 11 12 14

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

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

JUEVES 15

1 2 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y PESCADO

VIERNES 16

1 2 3 4

Lentejas con arroz integral  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

LUNES 19

1 2 3 9 14

CARNIVAL

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

MARTES 20

1 2 3 4 9 14

DIAS SIN CARNE

Potaje de garbanzos y verduras  
Varitas de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y PESCADO

MIÉRCOLES 21

2 12 14

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y POLLO

JUEVES 22

1 2 3 4 14

Espaguetis ECO con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO

VIERNES 23

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca de cerdo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE ARROZ CON VERDURA Y HUEVO

LUNES 26

1 2 3 5 9 14

Lentejas estofadas  
Rabas de calamar  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y PESCADO

MARTES 27

2 4

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

MIÉRCOLES 28

1 4 14

Macarrones ecológicos napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO

JUEVES 29

3 14

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO

1 2 3 4 9 14

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

LUNES 26

1 4 14

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y PESCADO

MARTES 27

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)  
Fideua de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRIGO CON VERDURA Y PESCADO

MIÉRCOLES 28

3 4 9 14

CUMPLEAÑOS

Arroz con alubias  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

JUEVES 29

Empty menu box for Friday 30th.

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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

Sopa de cocido con fideos (caldo desgrasado)  
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 1

Ensalada con caballa  
Arroz con verduras  
Yogur desnatado/Fruta fresca de temporada

VIERNES 2

Macarrones con atún  
Tortilla de claras con calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

LUNES 12

  
Ensalada variada  
Arroz caldoso marinero  
Fruta fresca de temporada

MARTES 13

Lentejas con verduras  
Lomo fresco  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 14

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


JUEVES 8

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur desnatado/Fruta fresca de temporada


VIERNES 9

Lentejas con arroz  
Tortilla francesa de claras  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 19

  
Crema de calabacín y puerro  
Pechuga de pavo al horno con patatas hervidas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

MARTES 20

  
Potaje de garbanzos y verduras  
Filete de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave con arroz (caldo desgrasado)  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur desnatado/Fruta fresca de temporada

JUEVES 22

Espaguetis con tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 23

Arroz con tomate natural  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 26

Lentejas con verduras  
Anillas de calamar encebolladas  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada


MARTES 27

  
Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre (yogur desnatado) /Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 28

Macarrones napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 29


  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa de claras  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 30

Hervido valenciano  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo  
Fideua de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

  
Arroz con alubias  
Tortilla de claras con atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Cumpleaños (Postre yogur desnatado)/Fruta fresca de temporada





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

LUNES 5

Empty menu box for Tuesday 6th.

MARTES 6

Empty menu box for Wednesday 7th.

MIÉRCOLES 7

1 2 4 9 11 12 14

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

613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

JUEVES 1

2 4 9 14

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta fresca de temporada

568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

VIERNES 2

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Macarrones con atún  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g

LUNES 12

1 2 3 4 9 14

DI SIN CARNE

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)  
Arroz caldoso marinero  
Fruta fresca de temporada

539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g

MARTES 13

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana  
Lomo adobado  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 14

1 9 11 12 14

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

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

JUEVES 8

1 2 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

VIERNES 9

1 2 3 4

Lentejas con arroz integral  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g

LUNES 19

1 2 3 9 14

CARNIVAL

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,7g

MARTES 20

1 2 3 4 9 14

DI DEL ANJO

Potaje de garbanzos y verduras  
Varitas de pescado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 21

2 12 14

Sopa de ave con arroz  
Pollo en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

615,4Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,2g - HC:64,5g AGS:6,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g

JUEVES 15

1 2 3 4 14

Espaguetis ECO con queso, tomate y maíz  
Limanda horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

VIERNES 16

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas fresca de cerdo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g - Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

LUNES 26

1 2 3 5 9 14

Lentejas estofadas  
Rabas de calamar  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

610,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,8g - HC:81,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

MARTES 27

2 4

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 28

1 4 14

Macarrones ecológicos napolitana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

JUEVES 22

3 14

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,1g

VIERNES 23

1 2 3 4 9 14

Hervido valenciano  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,0g

LUNES 26

1 4 14

Olleta alicantina  
Limanda en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

566,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,0g - HC:77,3g AGS:2,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,9g

MARTES 27

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)  
Fideua de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

880,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:24,4g - HC:121,4g AGS:6,4g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g

MIÉRCOLES 28

3 4 9 14

CUMPLEAÑOS

Arroz con alubias  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

598,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,9g - HC:67,4g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

JUEVES 29

Empty menu box for Friday 30th.

VIERNES 30

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



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

