


LUNES 3

Hervido de judías verdes con patata  
Pechuga plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur desnatado/Fruta fresca de temporada



LUNES 10


Macarrones integrales con caballa  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

**FESTIVO**


LUNES 24

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada



LUNES 31

Ensalada de pasta integral con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada



MARTES 4

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

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

**FESTIVO**


MARTES 25

Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

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


MIÉRCOLES 19

**FESTIVO**

MIÉRCOLES 26

Arroz integral con zanahoria y guisantes  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 6

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**   
Olleta alicantina  
Calamares encebollados  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada


JUEVES 13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, caballa y huevo de corral)  
Arroz integral con magra y verduras de proximidad  
Yogur desnatado/Fruta fresca de temporada


JUEVES 20

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**   
Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

Crema de alubias blancas   
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada


VIERNES 7

Sopa de pescado  
Rustidera de pescado al horno   
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

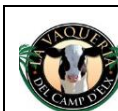
Sopa de verduras con garbanzos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

Habichuelas estofadas con verduras   
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
**Cumpleaños (yogur desnatado)/Fruta fresca de temporada**

VIERNES 28


**SUPERMENÚ**  
**Thor-nillos sin fin** (pasta integral napolitana)  
**Critonitas Superman** (pescado al horno)  
**Ensalada de Hulk Smash** (lechuga, pepino y olivas)  
**Dulce Wonder Woman** (yogur desnatado)



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



LUNES 3

1 2 3 9 14 

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

LUNES 10

1 2 3 4 9 11 14


Macarrones salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRIGO, VERDURAS Y HUEVO

LUNES 17

FESTIVO


LUNES 24

1 4 14 

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y CERDO

LUNES 31

1 2 3 4 14 

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE TRGO, VERDURA Y PESCADO

MARTES 4

1 2 3 4 5 6 9 14

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

SEMOLA DE TRGO, VERDURA Y PESCADO

MARTES 11

4

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

MARTES 18

FESTIVO

MARTES 25

3 4 14

Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y HUEVO


MIÉRCOLES 5

3 4

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

MIÉRCOLES 12

1 2 3 4 5 6 9 14 

Lentejas con verduras  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y PESCADO

MIÉRCOLES 19

FESTIVO


MIÉRCOLES 26

1 2 3 4 9 14

Arroz tres delicias  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO

JUEVES 6

1 5 14 

¡ARRIBA LA CUCHARA!  
Olleta alicantina  
Calamares  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE OLLETA ALICANTINA


JUEVES 13

2 3 4 14

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

SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y MAGRA


JUEVES 20

1 4 9 11 12 14 

¡ARRIBA LA CUCHARA!  
Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Varitas de merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE VERDURAS, PATATA Y POLLO


JUEVES 27

14 

Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y POLLO

VIERNES 7

1 2 3 4 9 11 14 

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

SEMOLA DE TRGO, VERDURA Y PESCADO


VIERNES 14

1 4 9 11 12 14

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

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y PESCADO

VIERNES 21

1 2 4 5 9 11 14 

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

CREMA DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

VIERNES 28

**SUPERMENÚ**  
Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana)  
Cronitas Superman (Nuggets de pescado)  
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)  
Dulce Wonder Woman (Flan de vainilla)

SEMOLA DE TRGO, VERDURA Y PESCADO



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 3

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas de pescado  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada



LUNES 10


Macarrones salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

**FESTIVO**


LUNES 24

Lentejas con verduras  
Filete de pescado en su jugo  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada



LUNES 31

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada



MARTES 4

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

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas  
Pescado asado al limón  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

**FESTIVO**

MARTES 25


Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

Lentejas con verduras  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 19


**FESTIVO**

MIÉRCOLES 26

Arroz con zanahoria y guisantes  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Olleta alicantina  
Calamares  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada




JUEVES 13

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, caballa y huevo de corral)  
Arroz con verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada


JUEVES 20

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**  
Guiso de patatas con verduras  
Varitas de merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada




JUEVES 27

Crema de alubias blancas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada



VIERNES 7

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




VIERNES 14

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

VIERNES 21

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
**Tarta de Cumpleaños**/Fruta fresca de temporada



VIERNES 28


**SUPERMENÚ**  
**Thor-nillos sin fin** (Espirales napolitana)  
**Critonitas Superman** (Nuggets de pescado)  
**Ensalada de Hulk Smash**  
(lechuga, pepino y olivas)  
**Dulce Wonder Woman** (Flan de vainilla)



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



LUNES 3

 **CARNAVAL**

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada


LUNES 10

Macarrones salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17


**FESTIVO**

LUNES 24

 **DÍA DEL AGUA**

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 31

 **Primavera**

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

MARTES 4

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

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

**FESTIVO**


MARTES 25

Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

 **DÍA SIN CARNE**

Lentejas con verduras  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 19

**FESTIVO**

MIÉRCOLES 26

Arroz tres delicias  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6


**¡ARRIBA LA CUCHARA!** 

Olleta alicantina  
Calamares  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13


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

JUEVES 20

**¡ARRIBA LA CUCHARA!** 


Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Varitas de merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

 **ALUBIAS**

Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 7


 **Día de la mujer**

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

VIERNES 14

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

VIERNES 21

 **CUMPLEAÑOS**

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
**Cumpleaños (postre sin frutos secos)/Fruta fresca de temporada**

VIERNES 28

**SUPERMENÚ**


**Thor-nillos sin fin** (Espirales napolitana)  
**Critonitas Superman** (Nuggets de pescado)  
**Ensalada de Hulk Smash** (lechuga, pepino y olivas)  
**Dulce Wonder Woman** (Flan de vainilla)

 **LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX**

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



LUNES 3



Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas sin gluten en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada


LUNES 10

Macarrones sin gluten con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17


**FESTIVO**

LUNES 24



Legumbres (no lentejas) con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 31



Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

MARTES 4

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

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

**FESTIVO**


MARTES 25

Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12



Legumbres (no lentejas) con verduras  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada


MIÉRCOLES 19

**FESTIVO**

MIÉRCOLES 26

Arroz con zanahoria y guisantes  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6


**¡ARRIBA LA CUCHARA!** 

Legumbres (no lentejas) con verduras y arroz  
Calamares encebollados  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13


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

JUEVES 20

**¡ARRIBA LA CUCHARA!** 


Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Varitas de merluza al horno sin gluten (maicena)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27



Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 7




Sopa de pescado (fideos sin gluten)  
Pizza sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

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

VIERNES 21

Habichuelas estofadas con verduras 

Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
**Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de temporada**

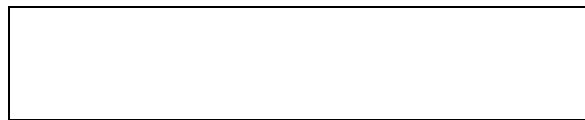
VIERNES 28

**SUPERMENÚ**

**Thor-nillos sin fin** (pasta sin gluten napolitana)  
**Critonitas Superman** (pescado rebozado casero sin gluten - maicena)  
**Ensalada de Hulk Smash** (lechuga, pepino y olivas)  
**Dulce Wonder Woman** (postre sin gluten)




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



LUNES 3

Hervido de judías verdes con patata  
Pechuga plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada



LUNES 10


Macarrones salteados con caballa  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

**FESTIVO**

LUNES 24

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada



LUNES 31

Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada



MARTES 4

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

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

**FESTIVO**

MARTES 25


Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

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



MIÉRCOLES 19

**FESTIVO**


MIÉRCOLES 26

Arroz con zanahoria y guisantes  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

**¡ARRIBA LA CUCHARA!**

Olleta alicantina  
Calamares encebollados  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada




JUEVES 13

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

JUEVES 20


**¡ARRIBA LA CUCHARA!**

Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada




JUEVES 27

Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada



VIERNES 7

Sopa de pescado  
Panini casero (sin queso)  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada




VIERNES 14

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

VIERNES 21

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
**Cumpleaños (postre sin leche o derivados)/Fruta fresca de temporada**




VIERNES 28

**SUPERMENÚ**

Thor-nillos sin fin (espirales napolitana)  
Critonitas Superman (pescado rebozado casero)  
Ensalada de Hulk Smash (lechuga, pepino y olivas)  
Dulce Wonder Woman (postre sin leche o derivados)



LUNES 3

 **CARNAVAL**

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada


LUNES 10

Macarrones salteados con tomate  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

LUNES 17


**FESTIVO**

LUNES 24

 **DÍA DEL AGUA**

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

LUNES 31

 **Primavera**

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

MARTES 4

Ensalada variada con pollo  
Fideua de verduras  
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

**FESTIVO**


MARTES 25

Guiso de patatas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

 **DÍA SIN CARNE**

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


MIÉRCOLES 19

**FESTIVO**

MIÉRCOLES 26

Arroz con zanahoria y guisantes  
Queso fresco  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6


**¡ARRIBA LA CUCHARA!** 

Olleta alicantina  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13


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

JUEVES 20

**¡ARRIBA LA CUCHARA!** 


Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Queso fresco  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

 **LA VAQUERÍA DEL CAMP D'ELX**

Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 7


 **Día de la mujer**

Sopa de verduras  
Pizza margarita  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Sopa de verduras con garbanzos  
Cinta de lomo al horno con ajo y perejil  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

 **CUMPLEAÑOS**

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga y tomate  
**Tarta de Cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

VIERNES 28


**SUPERMENÚ**

**Thor-nillos sin fin** (Espirales napolitana)  
**Critonitas Superman** (pollo rebozado casero)  
**Ensalada de Hulk Smash** (lechuga, pepino y olivas)  
**Dulce Wonder Woman** (Flan de vainilla)





LUNES 3

1 2 3 9 14 

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

LUNES 10

1 2 3 4 9 11 14


Macarrones salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g

LUNES 17

FESTIVO


LUNES 24

1 4 14 

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g

LUNES 31

1 2 3 4 14 

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza 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

MARTES 4

1 2 3 4 5 6 9 14

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

575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

MARTES 11

4

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

MARTES 18

FESTIVO

MARTES 25

3 4 14

Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g


MIÉRCOLES 5

3 4

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
Fruta fresca de temporada

674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 12

1 2 3 4 5 6 9 14 

Lentejas con verduras  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 19

FESTIVO


MIÉRCOLES 26

1 2 3 4 9 14

Arroz tres delicias  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

JUEVES 6

1 5 14 

¡ARRIBA LA CUCHARA!  
Olleta alicantina  
Calamares  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g


JUEVES 13

2 3 4 14

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

598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g


JUEVES 20

1 4 9 11 12 14 

¡ARRIBA LA CUCHARA!  
Espardenyà (Guiso de patatas con pollo)  
Varitas de merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g


JUEVES 27

14 

Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g

VIERNES 7

1 2 3 4 9 11 14 

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

614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g


VIERNES 14

1 4 9 11 12 14

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

563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

VIERNES 21

1 2 4 5 9 11 14 

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga, caballa y tomate  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

VIERNES 28

**SUPERMENÚ**

Thor-nillos sin fin (Espirales napolitana)  
Cronitas Superman (Nuggets de pescado)  
**Ensalada de Hulk Smash** (lechuga, pepino y olivas)  
**Dulce Wonder Woman** (Flan de vainilla)



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 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...



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

Entidades colaboradoras:

