

LUNES 1



LUNES 8

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Paella de marisco
Yogur natural

627,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,8g - HC:84,2g AGS:5,3g - Azúcares:8,7g - Sal:2,3g

LUNES 15


2 4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza en salsa
Ensalada de tomate, queso y atún
Fruta fresca

682,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:85,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

LUNES 22

1 2 3 9 14

 Día del Niño

Lentejas con chorizo
Pavo en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

679,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:25,9g - HC:67,8g AGS:5,8g - Azúcares:11,2g - Sal:2,1g

LUNES 29

3 4 14

Estofado de ternera
Tortilla de atún
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

745,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:37,3g - HC:71,5g AGS:9,1g - Azúcares:12,2g - Sal:1,4g

MARTES 2

1 14

Lentejas con arroz
Lomo en salsa de zanahoria
Lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca

651,4Kcal - Prot:41,3g - Lip:22,0g - HC:65,9g AGS:5,2g - Azúcares:12,4g - Sal:1,8g

MARTES 9

1 2 3 4 9 14

Macarrones ECO con jamón york y verduras
Lomo en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

779,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:30,8g - HC:76,2g AGS:8,1g - Azúcares:12,4g - Sal:2,4g

MARTES 16

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con salchicha de ave
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

649,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:29,1g - HC:73,7g AGS:6,5g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g

MARTES 23

1 2 3 4 9 14

Espaguetis boloñesa
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

606,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:23,3g - HC:66,7g AGS:5,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

MARTES 30

2 4 8 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

631,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:30,1g - HC:46,1g AGS:7,3g - Azúcares:9,0g - Sal:3,7g

MIÉRCOLES 3

1 3 4 14

Macarrones con tomate y atún
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

649,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g AGS:4,3g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 10

1 2 3 9 14

Garbanzos con chorizo y huevo
Cordon bleu de pavo
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

968,6Kcal - Prot:53,9g - Lip:42,9g - HC:84,6g AGS:5,5g - Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 17

1 2 3 4 9 14

Guiso de verduras con bacalao
Lomo adobado al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur natural

569,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:19,5g - HC:61,0g AGS:5,1g - Azúcares:11,3g - Sal:4,7g

MIÉRCOLES 24

1 2 3 4 5 6 9 14

Potaje con albondigas de bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

736,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,6g - HC:96,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,9g - Sal:3,2g

JUEVES 4

2 3 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa
Arroz a banda
Yogur natural

625,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,1g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:7,8g - Sal:1,8g

JUEVES 11

4 14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

641,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,6g - HC:77,4g AGS:4,4g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g

JUEVES 18

1 2 3 4 9 14

Sopa de cocido
Cocido completo
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

751,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:26,7g - HC:88,3g AGS:7,2g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

JUEVES 25

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maíz
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

593,5Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,0g - HC:79,1g AGS:3,7g - Azúcares:11,2g - Sal:1,4g

VIERNES 5

11 14

Alubias blancas estofados
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

652,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:16,5g - HC:73,9g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

VIERNES 12

1 3 14

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

695,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,0g - Sal:3,3g

VIERNES 19

1 2 3 14

Macarrones ECO con tomate, huevo y queso
Pollo al curry
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

952,0Kcal - Prot:59,4g - Lip:40,9g - HC:83,1g AGS:11,7g - Azúcares:12,0g - Sal:2,6g

VIERNES 26

2 4 14

Crema de calabacín
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g



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



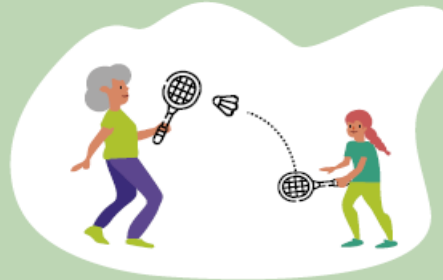
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

