

LUNES 1



LUNES 8

2 3 4 5 6 14

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

516,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:20,4g - HC:61,0g AGS:5,2g - Azúcares:7,9g - Sal:1,8g

LUNES 15

2 4 14

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

669,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:87,8g AGS:3,6g - Azúcares:17,4g - Sal:2,2g

LUNES 22

4 14

Guiso de patatas con bacalao  
Pavo en salsa de zanahoria  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca

562,4Kcal - Prot:33,6g - Lip:19,5g - HC:60,8g AGS:3,4g - Azúcares:11,3g - Sal:1,7g

LUNES 29

3 4 14

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

733,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:37,1g - HC:73,5g AGS:9,1g - Azúcares:11,4g - Sal:1,0g

MARTES 2

Patatas estofadas con verduras  
Lomo en salsa de zanahoria  
Fruta fresca

532,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:16,8g - HC:63,5g AGS:4,4g - Azúcares:12,0g - Sal:1,3g

MARTES 9

4 14

Macarrones sin gluten sin huevo con atún  
Lomo en salsa de cebolla  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

825,8Kcal - Prot:38,9g - Lip:34,0g - HC:89,7g AGS:7,2g - Azúcares:10,0g - Sal:1,7g

MARTES 16

5 14

Arroz con tomate  
Tortilla francesa  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

573,3Kcal - Prot:17,0g - Lip:21,1g - HC:82,5g AGS:3,7g - Azúcares:8,7g - Sal:1,3g

MARTES 23

4 14

Espaguetis sin gluten y sin huevo con tomate  
Rape en salsa  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca

545,7Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,1g - HC:75,7g AGS:2,9g - Azúcares:10,7g - Sal:1,7g

MARTES 30

2 4 8 14

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

649,5Kcal - Prot:38,5g - Lip:29,8g - HC:56,1g AGS:7,3g - Azúcares:8,3g - Sal:3,4g

MIÉRCOLES 3

3 4 14

Macarrones sin gluten sin huevo con atún  
Tortilla francesa  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

700,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:29,1g - HC:88,0g AGS:5,2g - Azúcares:9,6g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 10

14

Garbanzos estofados  
Pechuga de pavo al horno  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

585,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:15,6g - HC:68,8g AGS:2,5g - Azúcares:10,9g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 17

4 14

Guiso de verduras con bacalao  
Escalope pollo horno  
Lechuga, zanahoria y aceitunas  
Yogur natural

639,9Kcal - Prot:40,0g - Lip:27,8g - HC:55,9g AGS:7,1g - Azúcares:8,9g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 24

3 4 14

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

624,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,3g - HC:78,2g AGS:3,5g - Azúcares:11,7g - Sal:2,9g

JUEVES 4

2 3 4 5 14

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

643,9Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,9g - HC:84,5g AGS:5,6g - Azúcares:7,1g - Sal:1,6g

JUEVES 11

4 14

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

659,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:20,4g - HC:87,4g AGS:4,4g - Azúcares:15,1g - Sal:1,7g

JUEVES 18

4 14

Sopa de ave con fideos sin gluten y sin huevo  
Garbanzos estofados  
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
Fruta fresca

534,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:15,1g - HC:76,4g AGS:2,3g - Azúcares:12,4g - Sal:3,8g

JUEVES 25

4 14

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

611,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:19,7g - HC:89,0g AGS:3,7g - Azúcares:10,4g - Sal:1,2g

VIERNES 5

11 14

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

639,3Kcal - Prot:40,1g - Lip:16,3g - HC:75,9g AGS:2,8g - Azúcares:17,8g - Sal:3,8g

VIERNES 12

5 14

Guiso de patatas con verduras  
Tortilla de patata  
Lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca

494,4Kcal - Prot:11,0g - Lip:18,8g - HC:67,0g AGS:3,3g - Azúcares:11,6g - Sal:3,2g

VIERNES 19

5 14

Macarrones sin gluten con tomate y huevo  
Pollo al curry  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

846,6Kcal - Prot:48,3g - Lip:34,7g - HC:84,9g AGS:8,3g - Azúcares:10,8g - Sal:1,9g

VIERNES 26

2 4 14

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

512,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,1g - HC:71,5g AGS:3,8g - Azúcares:9,6g - Sal:1,5g



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

Entidades colaboradoras:

