

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

3 4 14

Guiso de pescado
Tortilla de atún
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

568,8Kcal - Prot:20,5g - Lip:22,8g - HC:67,5g AGS:3,2g - Azúcares:10,7g - Sal:1,1g

2 4 14

Sopa de pescado con arroz
Salmón horneado al eneldo
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

583,1Kcal - Prot:33,1g - Lip:26,9g - HC:49,8g AGS:5,1g - Azúcares:8,8g - Sal:2,0g

1 4 14

Lentejas con patatas
Abadejo en salsa
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

584,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,9g - HC:72,8g AGS:2,3g - Azúcares:13,0g - Sal:2,3g

1 2 3 4 9 14

Macarrones ECO con salmón
Croquetas de bacalao
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

676,3Kcal - Prot:21,4g - Lip:23,2g - HC:91,2g AGS:3,0g - Azúcares:14,1g - Sal:2,5g

4 14

Olla gitana
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

656,1Kcal - Prot:31,9g - Lip:24,2g - HC:70,2g AGS:3,3g - Azúcares:13,3g - Sal:2,6g

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10



4 14

Patatas guisadas con caella
Merluza al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca

463,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,7g - HC:54,3g AGS:2,2g - Azúcares:10,0g - Sal:3,0g

1 4 9 14

Lentejas con arroz
Limanda en salsa de zanahoria
Lechuga, tomate y soja
Fruta fresca

537,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:13,4g - HC:65,1g AGS:2,1g - Azúcares:11,9g - Sal:1,7g

1 3 4 14

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

636,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:22,2g - HC:83,6g AGS:4,0g - Azúcares:12,7g - Sal:1,9g

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

4 11 14

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

589,7Kcal - Prot:32,0g - Lip:14,3g - HC:73,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

2 3 4 5 6 14

Ensalada(lechuga, huevo, maíz, zanahoria, tomate)
Paella de marisco
Yogur natural

561,1Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,0g - HC:84,8g AGS:3,9g - Azúcares:8,9g - Sal:2,3g

1 4 14

Macarrones ECO con tomate y atún
Merluza en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

638,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,8g - HC:74,6g AGS:3,5g - Azúcares:11,2g - Sal:1,9g

4 14

Garbanzos estofados
Salmón al horno
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

621,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,8g - HC:66,7g AGS:2,6g - Azúcares:11,7g - Sal:2,4g



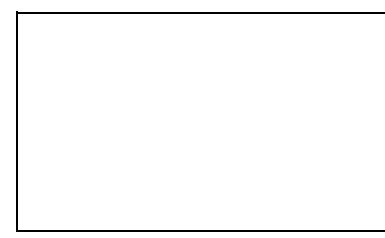
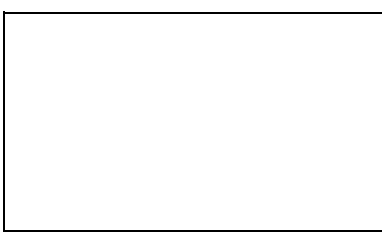
LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31



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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 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

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

