

MIÉRCOLES 1

4 14

Guiso de patatas con costillejas
Pechuga de pavo en salsa de champiñon
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

555,2Kcal - Prot:35,7g - Lip:22,1g - HC:52,3g AGS:5,2g - Azúcares:10,1g - Sal:2,0g

JUEVES 2

4 14

Macarrones sin gluten con salmón
Filete de jamon al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

761,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:36,7g - HC:79,4g AGS:9,2g - Azúcares:8,0g - Sal:1,7g

VIERNES 3

14

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

736,4Kcal - Prot:37,7g - Lip:31,0g - HC:71,5g AGS:6,1g - Azúcares:12,1g - Sal:1,5g

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8



JUEVES 9

4 14

Potaje de garbanzos
Magra en salsa de tomate
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

658,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:26,4g - HC:70,2g AGS:4,7g - Azúcares:10,9g - Sal:2,4g

VIERNES 10

4 14

Espaguetis sin gluten con magra
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

730,8Kcal - Prot:31,3g - Lip:30,0g - HC:81,5g AGS:5,0g - Azúcares:13,2g - Sal:1,8g

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

4 14

Guiso de pavo con champiñon
Merluza al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca

487,2Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,9g - HC:50,7g AGS:3,6g - Azúcares:8,9g - Sal:2,7g

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

5 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

2 5 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

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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

2 5 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

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

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



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

Entidades colaboradoras:

