

MIÉRCOLES 1

1 4 14

Lentejas con costillejas
Pechuga de pavo en salsa de champiñón
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

738,3Kcal - Prot:53,2g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:4,9g - Azúcares:11,1g - Sal:2,3g

JUEVES 2

1 2 3 4 9 14

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

677,2Kcal - Prot:21,4g - Lip:23,6g - HC:90,1g AGS:3,3g - Azúcares:16,1g - Sal:3,5g

VIERNES 3

14

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

749,2Kcal - Prot:40,4g - Lip:31,2g - HC:69,5g AGS:6,2g - Azúcares:12,9g - Sal:1,9g

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8



JUEVES 9

4 14

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

640,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:26,6g - HC:60,2g AGS:4,7g - Azúcares:11,6g - Sal:2,7g

VIERNES 10

1 2 3 4 9 14

Espaguetis ECO boloñesa
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

778,6Kcal - Prot:35,1g - Lip:30,6g - HC:86,0g AGS:6,0g - Azúcares:14,6g - Sal:2,0g

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

4 14

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

500,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:48,7g AGS:3,7g - Azúcares:9,7g - Sal:3,1g

1

Lentejas con arroz
Lomo en salsa de zanahoria
Fruta fresca

604,8Kcal - Prot:40,6g - Lip:18,9g - HC:62,5g AGS:4,6g - Azúcares:9,8g - Sal:1,4g

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

JUEVES 16

2 3 4 14

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

771,6Kcal - Prot:33,7g - Lip:35,1g - HC:77,2g AGS:8,4g - Azúcares:10,1g - Sal:1,8g

VIERNES 17

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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

2 3 14

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

621,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,9g - HC:74,5g AGS:6,3g - Azúcares:8,3g - Sal:1,6g

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

1 2 3 9 14

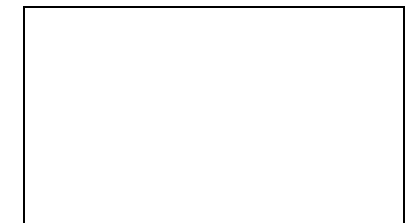
Garbanzos con chorizo y huevo
Cordon bleu de pavo
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

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

JUEVES 23



VIERNES 24



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:

