

LUNES 2

FESTIVO

LUNES 9

1 2 3 9 14

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 16

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

LUNES 23

14

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

646,9Kcal - Prot:35,2g - Lip:28,2g - HC:58,0g AGS:6,1g -
Azúcares:12,3g - Sal:3,7g

LUNES 30

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

MARTES 3

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 10

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 17

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

MARTES 24

1 2 3 4 9 14

habichuelas estofadas con chorizo
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

663,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,0g - HC:70,7g AGS:5,6g -
Azúcares:12,6g - Sal:3,3g

MARTES 31

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

MIÉRCOLES 4

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 11

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

MIÉRCOLES 18

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

MIÉRCOLES 25

1 2 3 4 5 9 14

Rollitos de york con verduras
Fideua de pescado
Yogur natural

630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,9g - HC:80,9g AGS:4,4g -
Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

JUEVES 5

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 12

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

JUEVES 19

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

JUEVES 26

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 6

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 13

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

VIERNES 20

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

VIERNES 27

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



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:

