

LUNES 2

FESTIVO

LUNES 9

1 4 14  
 Lentejas con zanahoria  
 Merluza en salsa de zanahoria  
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
 Fruta fresca  
 654,9Kcal - Prot:36,4g - Lip:18,1g - HC:79,9g AGS:3,0g -  
 Azúcares:13,8g - Sal:1,9g

LUNES 16

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

LUNES 23

4 14  
 Crema de calabaza  
 Abadejo en su jugo  
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
 Fruta fresca  
 481,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,2g - HC:56,3g AGS:2,9g -  
 Azúcares:11,9g - Sal:1,8g

LUNES 30

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

MARTES 3

3 14  
 Arroz con tomate  
 Tortilla francesa  
 Lechuga, tomate y maíz  
 Yogur natural  
 555,3Kcal - Prot:19,1g - Lip:21,3g - HC:72,5g AGS:3,7g -  
 Azúcares:9,4g - Sal:1,6g

MARTES 10

1 4 14  
 Espaguetis con tomate y atun  
 Rape en salsa  
 Lechuga, zanahoria y pepino  
 Yogur natural  
 587,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,7g - HC:66,7g AGS:3,3g -  
 Azúcares:12,6g - Sal:2,0g

MARTES 17

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

MARTES 24

3 4 14  
 Alubias blancas estofados  
 Tortilla de patata  
 Lechuga, tomate y atún  
 Yogur natural  
 629,4Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,0g - HC:73,3g AGS:3,5g -  
 Azúcares:13,9g - Sal:4,8g

MARTES 31

1 4 9 14  
 Lentejas con arroz  
 Limanda en salsa de zanahoria  
 Lechuga, tomate y soja  
 Yogur natural  
 537,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:13,4g - HC:65,1g AGS:2,1g -  
 Azúcares:11,9g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 4

2 4 14  
 Guiso de verduras con bacalao  
 Abadejo en su jugo  
 Lechuga, zanahoria y aceitunas  
 Fruta fresca  
 536,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,0g - HC:53,9g AGS:4,5g -  
 Azúcares:9,7g - Sal:2,7g

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 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

MIÉRCOLES 25

1 2 3 4 5 14  
 Rollitos de queso con verduras  
 Fideua de pescado  
 Fruta fresca  
 743,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:77,5g AGS:12,9g -  
 Azúcares:10,5g - Sal:2,8g

JUEVES 5

1 4 14  
 Sopa de verduras con pasta  
 Garbanzos estofados  
 Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
 Fruta fresca  
 566,3Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,1g - HC:85,0g AGS:1,7g -  
 Azúcares:16,2g - Sal:4,2g

JUEVES 12

4 14  
 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa  
 y maíz  
 Arroz con caella  
 Fruta fresca  
 490,9Kcal - Prot:16,8g - Lip:15,6g - HC:67,8g AGS:2,6g -  
 Azúcares:9,5g - Sal:2,0g

JUEVES 19

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

JUEVES 26

4 14  
 Potaje de garbanzos  
 Merluza en salsa de tomate  
 Lechuga, tomate y aceitunas  
 Fruta fresca  
 588,6Kcal - Prot:30,9g - Lip:21,2g - HC:60,2g AGS:2,7g -  
 Azúcares:11,6g - Sal:2,7g

VIERNES 6

1 2 3 4 14  
 Macarrones ECO con tomate, huevo y queso  
 Merluza al curry  
 Rollitos de queso con verduras  
 949,7Kcal - Prot:51,1g - Lip:44,4g - HC:82,8g AGS:16,7g -  
 Azúcares:12,3g - Sal:3,5g

VIERNES 13

2 4 14  
 Crema de calabacín  
 Asado de merluza con patatas  
 Lechuga, tomate y remolacha  
 Helado  
 525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g -  
 Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

VIERNES 20

4 14  
 Olla gitana  
 Merluza en salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
 Helado  
 656,1Kcal - Prot:31,9g - Lip:24,2g - HC:70,2g AGS:3,3g -  
 Azúcares:13,3g - Sal:2,6g

VIERNES 27

1 4 14  
 Espaguetis con tomate y atun  
 Abadejo en salsa de verduras  
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
 Helado  
 765,8Kcal - Prot:33,2g - Lip:32,1g - HC:80,6g AGS:4,8g -  
 Azúcares:15,2g - Sal:2,1g



# 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

<p>Si en el cole he comido como primero...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>verdura &gt;</li> <li>pasta/arroz &gt;</li> <li>legumbres &gt;</li> </ul>	<p>Para cenar puedo comer como primero...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta/arroz</li> <li>verdura</li> <li>verdura</li> <li>pasta/arroz</li> </ul>
---	--

### SEGUNDOS PLATOS

<p>Si en el cole he comido como segundo...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>huevo &gt;</li> <li>pescado &gt;</li> <li>legumbres &gt;</li> </ul>	<p>Para cenar puedo comer como segundo...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>carne</li> <li>huevo</li> <li>verdura</li> <li>pescado</li> <li>carne</li> <li>huevo</li> </ul>
---	--

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

