

LUNES 2

FESTIVO

LUNES 9

4 14

Guiso de patatas con bacalao
Pavo en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

562,4Kcal - Prot:33,6g - Lip:19,5g - HC:60,8g AGS:3,4g -
Azúcares:11,3g - Sal:1,7g

LUNES 16

3 4 14

Estofado de ternera
Tortilla de atún
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

733,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:37,1g - HC:73,5g AGS:9,1g -
Azúcares:11,4g - Sal:1,0g

LUNES 23

14

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

634,1Kcal - Prot:32,5g - Lip:28,0g - HC:59,9g AGS:6,0g -
Azúcares:11,5g - Sal:3,4g

LUNES 30

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

MARTES 3

3 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Yogur natural

573,3Kcal - Prot:17,0g - Lip:21,1g - HC:82,5g AGS:3,7g -
Azúcares:8,7g - Sal:1,3g

MARTES 10

4 14

Espaguetis sin gluten y sin huevo con tomate
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Yogur natural

545,7Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,1g - HC:75,7g AGS:2,9g -
Azúcares:10,7g - Sal:1,7g

MARTES 17

2 4 8 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

649,5Kcal - Prot:38,5g - Lip:29,8g - HC:56,1g AGS:7,3g -
Azúcares:8,3g - Sal:3,4g

MARTES 24

3 4 14

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Yogur natural

647,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:21,8g - HC:83,3g AGS:3,5g -
Azúcares:13,2g - Sal:4,5g

MARTES 31

Patatas estofadas con verduras
Lomo en salsa de zanahoria
Yogur natural

532,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:16,8g - HC:63,5g AGS:4,4g -
Azúcares:12,0g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 4

2 4 14

Guiso de verduras con bacalao
Escalope pollo horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca

639,9Kcal - Prot:40,0g - Lip:27,8g - HC:55,9g AGS:7,1g -
Azúcares:8,9g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 11

3 4 14

Potaje con bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

624,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,3g - HC:78,2g AGS:3,5g -
Azúcares:11,7g - Sal:2,9g

MIÉRCOLES 18

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

MIÉRCOLES 25

2 3 4 5 14

Rollitos de queso con verduras
Fideua sin gluten de pescado
Fruta fresca

717,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:31,6g - HC:78,2g AGS:13,2g -
Azúcares:8,3g - Sal:2,6g

JUEVES 5

4 14

Sopa de ave con fideos sin gluten y sin huevo
Garbanzos estofados
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

534,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:15,1g - HC:76,4g AGS:2,3g -
Azúcares:12,4g - Sal:3,8g

JUEVES 12

4 14

Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa
y maiz
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

611,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:19,7g - HC:89,0g AGS:3,7g -
Azúcares:10,4g - Sal:1,2g

JUEVES 19

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

JUEVES 26

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 6

3 14

Macarrones sin gluten con tomate y huevo
Pollo al curry
Lechuga, tomate y maíz
Helado

846,6Kcal - Prot:48,3g - Lip:34,7g - HC:84,9g AGS:8,3g -
Azúcares:10,8g - Sal:1,9g

VIERNES 13

2 4 14

Crema de calabacín
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y remolacha
Helado

512,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,1g - HC:71,5g AGS:3,8g -
Azúcares:9,6g - Sal:1,5g

VIERNES 20

14

Olla gitana
Lomo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Helado

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

VIERNES 27

4 14

Espaguetis sin gluten con magra
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Helado

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



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

