



VIERNES 1

2 4 14

Crema de calabacín
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y atún
Yogur

666,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,8g - HC:86,3g AGS:5,3g - Azúcares:24,4g - Sal:1,5g

VIERNES 8

14

Olla gitana
Merluza 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 15

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VIERNES 22

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VIERNES 29

3 4 14

Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

518,2Kcal - Prot:12,9g - Lip:20,7g - HC:66,8g AGS:3,6g - Azúcares:11,4g - Sal:3,1g

LUNES 4

3 4 14

Estofado de ternera
Tortilla de atún
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

773,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:40,5g - HC:74,6g AGS:9,6g - Azúcares:12,4g - Sal:1,9g

LUNES 11

VACACIONES DE SEMANA SANTA

LUNES 18

VACACIONES DE SEMANA SANTA

LUNES 25

2 3 4 5 6 14

Ensalada(lechuga, huevo, maíz, zanahoria, tomate)
Paella de marisco
Yogur

623,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:14,8g - HC:101,0g AGS:4,5g - Azúcares:22,3g - Sal:1,9g

MARTES 5

4 8 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Lechuga, remolacha y maíz
Fruta fresca

631,1Kcal - Prot:35,5g - Lip:27,0g - HC:59,7g AGS:5,4g - Azúcares:10,3g - Sal:3,4g

MARTES 12

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES 19

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES 26

4 14

Espaguetis sin gluten con atún y verduras
Lomo en salsa de cebolla
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

726,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:27,3g - HC:83,9g AGS:6,3g - Azúcares:9,1g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 6

4 14

Guiso de patatas con costillejas
Pechuga de pavo en salsa de champiñon
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

621,1Kcal - Prot:41,8g - Lip:26,7g - HC:52,3g AGS:5,9g - Azúcares:10,5g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 13

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 20

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 27

9 14

Garbanzos salteados
Pechuga de pavo al horno
Lechuga, tomate y soja
Fruta fresca

418,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:13,2g - HC:46,6g AGS:2,3g - Azúcares:9,8g - Sal:1,4g

JUEVES 7

2 4 14

Espaguetis sin gluten con salmón
Filete de jamon al horno
Lechuga, espárragos y zanahoria
Yogur

885,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:41,0g - HC:93,8g AGS:11,9g - Azúcares:23,1g - Sal:2,0g

JUEVES 14

VACACIONES DE SEMANA SANTA

JUEVES 21

VACACIONES DE SEMANA SANTA

JUEVES 28

14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Lechuga, espárragos y maíz
Fruta fresca

666,5Kcal - Prot:28,9g - Lip:19,6g - HC:89,1g AGS:4,3g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g

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



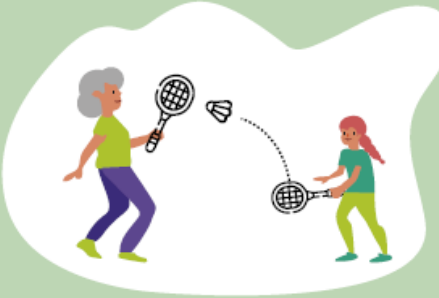
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

