



VIERNES 1

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

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

5 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

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

1 4 14

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

613,5Kcal - Prot:43,8g - Lip:16,9g - HC:66,3g AGS:3,1g - Azúcares:10,4g - Sal:2,2g

1 2 5 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

14

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

774,9Kcal - Prot:39,5g - Lip:34,1g - HC:70,2g AGS:6,2g - Azúcares:13,3g - Sal:2,5g

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

2 3 4 5 6 14

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

627,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,8g - HC:84,2g AGS:5,3g - Azúcares:8,7g - Sal:2,3g

1 4 14

Macarrones ECO con tomate y atún
Pollo en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

748,1Kcal - Prot:39,5g - Lip:30,5g - HC:74,6g AGS:5,9g - Azúcares:11,2g - Sal:1,8g

1 2 3 9 14

Garbanzos estofados
Cordon bleu de pavo
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

818,2Kcal - Prot:47,3g - Lip:29,4g - HC:84,5g AGS:1,1g - Azúcares:11,7g - Sal:1,9g

4 14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

641,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,6g - HC:77,4g AGS:4,4g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g

1 3 14

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

695,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,0g - Sal:3,3g

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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 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:

