X2 TRANSPORTADOSIN CALABAZA NI CALABACIN, NI KIWI, NI PIÑA NI MELON OCTUBRE



4 14

LUNES 3

Guiso de pavo con champiñon 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

LUNES 10



Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo v 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

LUNES 17



Crema de zanahoria Merluza en salsa Ensalada de tomate, queso y atún Fruta fresca

502,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:16,2g - HC:59,1g AGS:3,3g -Azúcares:17,2g - Sal:2,8g

LUNES 24



Lentejas con chorizo Pavo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, maiz Fruta fresca

679,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:25,9g - HC:67,8g AGS:5,8g -Azúcares:11,2g - Sal:2,1g

MARTES 4

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

MARTES 11



Macarrones ECO con jamón york y verduras Lomo en salsa de cebolla Lechuga, tomate y atún Fruta fresca

779,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:30,8g - HC:76,2g AGS:8,1g -Azúcares:12,4g - Sal:2,4g

MARTES 18



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

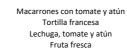
MARTES 25



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

MIÉRCOLES 5



4

3

649,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g AGS:4,3g -Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

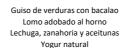
MIÉRCOLES 12

4 14

4



MIÉRCOLES 19

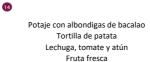


4

2 3

569,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:19,5g - HC:61,0g AGS:5,1g -Azúcares:11,3g - Sal:4,7g

MIÉRCOLES 26



736,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,6g - HC:96,9g AGS:3,6g -Azúcares:12,9g - Sal:3,2g

IUFVES 6

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa Arroz a banda

5

Yogur natural 625,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,1g - HC:74,5g AGS:5,7g -Azúcares:7,8g - Sal:1,8g

JUEVES 13

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

4

JUEVES 20

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 27

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa v maiz 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

0 14

> Alubias blancas estofados Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Lechuga, tomate v maíz Fruta fresca

652,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:16,5g - HC:73,9g AGS:2,9g Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

VIERNES 14

VIFRNES 7



Lenteias 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

VIERNES 21



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 28



2 3

> 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







serunion@

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**







damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:















