

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|---|---|---|--|
|  | <p>1 2 14</p> <p>Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz, queso fresco Lentejas con arroz Fruta fresca</p> <p>496,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:16,2g - HC:61,7g AGS:3,5g - Azúcares:10,5g - Sal:1,9g</p> | <p>1 4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) Pasta con tomate y atún Fruta fresca</p> <p>533,3Kcal - Prot:16,3g - Lip:14,8g - HC:79,9g AGS:2,3g - Azúcares:12,1g - Sal:1,7g</p> | <p>2 3 4 5 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa Arroz a banda Yogur natural</p> <p>625,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,1g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:7,8g - Sal:1,8g</p> | <p>9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, maíz y soja Alubias blancas estofadas Fruta fresca</p> <p>510,1Kcal - Prot:16,5g - Lip:14,6g - HC:68,6g AGS:2,2g - Azúcares:13,9g - Sal:3,1g</p> |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| <p>2 3 4 5 6 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Paella de marisco Yogur natural</p> <p>627,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,8g - HC:84,2g AGS:5,3g - Azúcares:8,7g - Sal:2,3g</p> | <p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, espárragos y pepino Pasta ECO con jamón york y verduras Fruta fresca</p> <p>579,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,0g - HC:73,7g AGS:5,0g - Azúcares:13,0g - Sal:2,0g</p> | <p>1 2 3 4 5 14</p> <p>Garbanzos con chorizo y huevo Lechuga, tomate y aceitunas Fruta fresca</p> <p>591,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g - HC:65,9g AGS:5,7g - Azúcares:11,1g - Sal:2,0g</p> | <p>14</p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con manzana Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca</p> <p>633,9Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,6g - HC:77,5g AGS:4,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,7g</p> | <p>1 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, espárragos y pepino Lentejas estofadas Fruta fresca</p> <p>565,4Kcal - Prot:21,7g - Lip:14,1g - HC:81,4g AGS:2,3g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g</p> |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| <p>4 14</p> <p>Crema de calabaza Merluza en salsa Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca</p> <p>404,1Kcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:52,0g AGS:1,9g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g</p> | <p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con salchicha de ave Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria Fruta fresca</p> <p>706,4Kcal - Prot:24,5g - Lip:34,2g - HC:75,3g AGS:7,4g - Azúcares:11,2g - Sal:2,4g</p> | <p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Guiso de verduras con bacalao Yogur natural</p> <p>511,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:19,6g - HC:56,3g AGS:5,5g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g</p> | <p>1 2 3 9 14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca</p> <p>738,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:25,6g - HC:87,7g AGS:7,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,7g</p> | <p>1 2 3 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Pasta ECO con tomate, huevo y queso Fruta fresca</p> <p>719,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:28,5g - HC:82,8g AGS:7,6g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g</p> |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| <p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y soja Lentejas con chorizo Fruta fresca</p> <p>548,7Kcal - Prot:19,4g - Lip:20,5g - HC:66,1g AGS:4,6g - Azúcares:10,8g - Sal:1,6g</p> | <p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, espárragos y pepino Pasta boloñesa Fruta fresca</p> <p>582,2Kcal - Prot:16,8g - Lip:24,7g - HC:67,8g AGS:5,3g - Azúcares:13,0g - Sal:1,3g</p> | <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca</p> <p>620,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:21,2g - HC:83,7g AGS:3,2g - Azúcares:13,2g - Sal:1,5g</p> | <p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maíz Arroz con pollo y verduras Fruta fresca</p> <p>593,5Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,0g - HC:79,1g AGS:3,7g - Azúcares:11,2g - Sal:1,4g</p> | <p>2 4 14</p> <p>Crema de calabacín Asado de merluza con patatas Lechuga, tomate y remolacha Yogur natural</p> <p>525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g</p> |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 |  | |
| <p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>573,0Kcal - Prot:19,9g - Lip:26,8g - HC:58,6g AGS:8,0g - Azúcares:14,4g - Sal:1,4g</p> | <p>2 4 8 14</p> <p>Sopa de pescado con arroz Pollo en pepitoria Lechuga, tomate y maíz Yogur natural</p> <p>636,6Kcal - Prot:40,8g - Lip:30,2g - HC:46,8g AGS:7,4g - Azúcares:9,0g - Sal:3,7g</p> | <p>1 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, caballa y espárragos Lentejas con costillejas Fruta fresca</p> <p>643,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,0g - HC:75,9g AGS:4,4g - Azúcares:11,4g - Sal:1,7g</p> | | |

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:

