

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>14</p> <p>Crema de calabacín Asado de pollo Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>520,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,3g - HC:63,9g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 4 9 11 12 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate y atun) Sopa con garbanzos y albondigas Fruta fresca</p> <p>585,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:22,5g - HC:65,0g AGS:4,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Espaguetis integrales con magra y verduras Fruta fresca</p> <p>560,8Kcal - Prot:17,2g - Lip:19,0g - HC:74,9g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas estofadas con chorizo Fruta fresca</p> <p>517,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:18,8g - HC:62,4g AGS:3,7g - Azúcares:21,0g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y paleta de york) Arroz caldoso con rape Yogur natural</p> <p>579,2Kcal - Prot:23,1g - Lip:15,2g - HC:84,7g AGS:2,9g - Azúcares:18,0g - Sal:2,0g</p>
<p>LUNES 9</p> <p>DÍA FESTIVO</p>	<p>MARTES 10</p> <p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso Espaguetis boloñesa Fruta fresca</p> <p>559,4Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,2g - HC:72,4g AGS:5,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,4g</p>	<p>MIÉRCOLES 11</p> <p>1 2 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Asado de caballa Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>621,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:26,2g - HC:67,5g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g</p>	<p>JUEVES 12</p> <p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Arroz con habichuelas Fruta fresca</p> <p>622,0Kcal - Prot:14,8g - Lip:16,5g - HC:98,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,3g</p>	<p>VIERNES 13</p> <p>3 9 14</p> <p>Crema de puerro Hamburguesa de ternera Yogur natural</p> <p>597,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:15,5g - HC:70,0g AGS:6,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,7g</p>
<p>LUNES 16</p> <p>1 3 4 14</p> <p>Sopa de pescado con arroz integral San jacobó Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>606,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,5g - HC:58,6g AGS:5,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g</p>	<p>MARTES 17</p> <p>1 2 3 9 11</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con tomate, huevo y queso Fruta fresca</p> <p>558,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,2g - HC:73,0g AGS:4,5g - Azúcares:21,2g - Sal:1,8g</p>	<p>MIÉRCOLES 18</p> <p>1</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lentejas con verduras y magra Fruta fresca</p> <p>575,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,3g - HC:74,1g AGS:3,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,3g</p>	<p>JUEVES 19</p> <p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Guiso de pollo Fruta fresca</p> <p>533,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:26,4g - HC:49,9g AGS:5,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g</p>	<p>VIERNES 20</p> <p>4</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria) Potaje de garbanzos Yogur natural</p> <p>583,2Kcal - Prot:17,0g - Lip:16,5g - HC:84,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,4g</p>
<p>LUNES 23</p> <p>14</p> <p>Crema de calabaza Chuleta de cerdo asada con salsa Fruta fresca</p> <p>595,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:25,6g - HC:66,7g AGS:6,9g - Azúcares:19,6g - Sal:1,4g</p>	<p>MARTES 24</p> <p>1 2 3 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Espaguetis de atún Fruta fresca</p> <p>545,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,1g - HC:70,9g AGS:4,3g - Azúcares:19,1g - 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 | 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



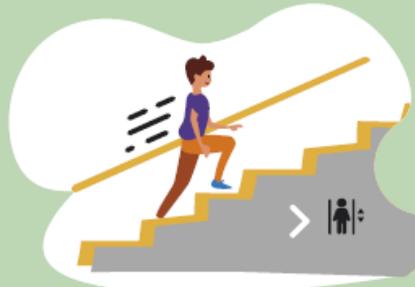
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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
🥒	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

