



JUEVES 1

VIERNES 2

14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

1 4 12 14

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

1 2 3 4 9 14

Puré de verduras  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
611,0Kcal - Prot:19,5g - Lip:23,1g - HC:76,5g AGS:7,5g - Azúcares:22,9g - Sal:1,9g

1 2 3 4 9 14

Lentejas con arroz integral  
Merluza rebozada  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
746,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,2g - HC:99,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada variada con jamón york  
Fideua de pescado  
Yogur natural  
479,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:12,2g - HC:65,5g AGS:3,4g - Azúcares:10,4g - Sal:1,8g

5 14

Judías blancas estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
648,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,5g - HC:83,8g AGS:3,2g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g

**DÍA FESTIVO**

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Pescado al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
483,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:56,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
585,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,7g - HC:80,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

1 2 3 4 9 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

2 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco  
Arroz de Pescado  
Yogur natural  
542,5Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,9g - HC:71,0g AGS:5,4g - Azúcares:10,2g - Sal:2,2g

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

1 3 4 14

Macarrones con atún y verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
687,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:26,8g - HC:81,0g AGS:5,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

2 4

Ensalada con caballa  
Arroz con pollo y verduras  
Yogur natural  
573,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,5g - HC:80,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g

4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

1 12 14

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
550,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,4g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

**MENU ESPECIAL FIN DE CURSO**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

