



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>646,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:12,5g - HC:90,6g AGS:2,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideua de pescado Yogur natural</p> <p>561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>565,2Kcal - Prot:26,4g - Lip:16,0g - HC:73,0g AGS:3,0g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>656,9Kcal - Prot:34,3g - Lip:19,2g - HC:81,4g AGS:4,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,7g</p>
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>646,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,9g - HC:91,6g AGS:2,9g - Azúcares:26,2g - Sal:3,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Bacaladilla a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>486,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,5g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz meloso de rape con verduras Yogur natural</p> <p>550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>1022,7Kcal - Prot:41,9g - Lip:40,2g - HC:111,7g AGS:11,4g - Azúcares:24,4g - Sal:2,2g</p>
<p>1 3 4 14</p> <p>Macarrones con atún y verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>699,4Kcal - Prot:26,7g - Lip:26,8g - HC:83,5g AGS:5,5g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g</p>	<p>2 4</p> <p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras Yogur natural</p> <p>603,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,2g - HC:80,7g AGS:5,0g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g</p>	<p>4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g</p>	<p>1 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>663,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,6g - HC:84,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>826,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:36,2g - HC:93,4g AGS:9,4g - Azúcares:20,7g - Sal:3,5g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 6 9 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitanos Tiras de calamar rebozados Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>652,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:23,1g - HC:88,1g AGS:3,0g - Azúcares:21,2g - Sal:2,7g</p>	<p>3 14</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>748,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,9g - HC:89,6g AGS:5,1g - Azúcares:22,0g - Sal:2,2g</p>
<p>FESTIVO</p>				

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 PUEDES, 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

