



| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|--|
| <p>4</p> <p>Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 488,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,2g - HC:52,9g AGS:3,0g - Azúcares:21,0g - Sal:1,5g</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 646,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:12,5g - HC:90,6g AGS:2,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g</p> | <p>1 4 5 9 14</p> <p>Ensalada variada con pollo Fideua de pescado Yogur de soja 546,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:12,1g - HC:78,7g AGS:2,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g</p> | <p>3 4 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 539,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:14,1g - HC:70,2g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g</p> | <p>1 4 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 752,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:17,6g - HC:114,8g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:2,8g</p> |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| <p>1 14</p> <p>Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 731,8Kcal - Prot:32,2g - Lip:32,5g - HC:71,6g AGS:8,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g</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 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>4 9</p> <p>Ensalada con caballa Arroz meloso de rape con verduras Yogur de soja 496,2Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,4g - HC:80,2g AGS:1,6g - Azúcares:15,4g - Sal:1,4g</p> | <p>1 4 12</p> <p>Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 686,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:17,1g - HC:92,6g AGS:3,0g - Azúcares:22,6g - Sal:1,6g</p> |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| <p>1 5 4 14</p> <p>Macarrones con atún Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 663,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,8g - HC:82,7g AGS:5,0g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g</p> | <p>5 14</p> <p>Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras Yogur de soja 620,1Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:89,3g AGS:3,1g - Azúcares:17,2g - Sal:1,6g</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 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 de verduras con fideos Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 568,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:15,8g - HC:75,9g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - 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 663,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,6g - HC:84,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p> |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| <p>3 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 689,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:20,5g - HC:88,5g AGS:4,3g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p> | <p>1 4 14</p> <p>Lentejas con verduras Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 554,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:2,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g</p> | <p>4 9</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja 530,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,7g - HC:48,5g AGS:4,6g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g</p> | <p>1 5 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Anillas de calamar encebolladas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 584,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:13,9g - HC:84,2g AGS:2,3g - Azúcares:21,9g - Sal:2,5g</p> | <p>3 5 14</p> <p>Alubias marineras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 627,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,8g - HC:70,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:2,2g</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

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



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:

