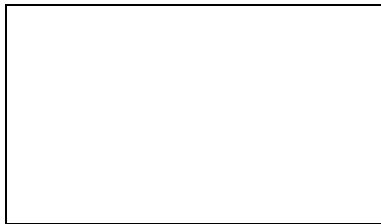
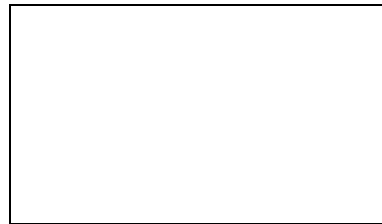


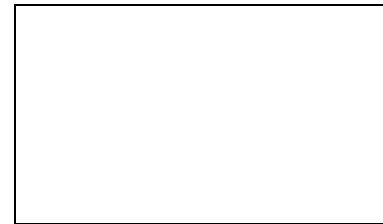
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

1 4 14

Lentejas con verduras  
Merluza asada al limón con guisantes salteados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

573,9Kcal - Prot:32,5g - Lip:11,9g - HC:76,4g AGS:2,0g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

VIERNES 8

2 4 14

Arroz con magra y verduras de proximidad  
Tiras de pescado con enharinado casero y guarnición de berenjena  
Ensalada  
Yogur

739,2Kcal - Prot:38,2g - Lip:21,8g - HC:94,8g AGS:6,2g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

LUNES 11

1 2 3 9 14

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

731,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:1,8g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g

MARTES 12

1 4 14

Crema de calabaza con picatostes  
Merluza al horno con patatas fritas  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

591,7Kcal - Prot:28,7g - Lip:16,6g - HC:78,4g AGS:4,7g - Azúcares:26,9g - Sal:2,6g

MIÉRCOLES 13

1 12 14

Sopa con garbanzos  
Pollo al horno con rueda de calabacín  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

649,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:19,3g - HC:76,5g AGS:4,1g - Azúcares:22,5g - Sal:1,8g

JUEVES 14

1 2 3 4

Espaguetis salteados con salmón  
Tortilla con loncha de queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

731,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:30,3g - HC:78,4g AGS:8,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,0g

VIERNES 15

1 2 3 4 9 14

Hervido con verduras de proximidad  
Albóndigas de pollo a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

LUNES 18

1 2 3 4 9 14

Lentejas con chorizo  
Rape al horno con patatas fritas  
Ensalada de pepino, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

715,9Kcal - Prot:30,8g - Lip:25,5g - HC:82,7g AGS:6,8g - Azúcares:19,5g - Sal:2,1g

MARTES 19

1 2 3 9 12 14

Sopa de fideos  
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

790,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,1g - HC:132,5g AGS:3,4g - Azúcares:23,2g - Sal:9,0g

MIÉRCOLES 20

VACACIONES SEMANA SANTA

JUEVES 21

VACACIONES SEMANA SANTA

VIERNES 22

VACACIONES SEMANA SANTA

LUNES 25

VACACIONES SEMANA SANTA

MARTES 26

VACACIONES SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 27

VACACIONES SEMANA SANTA

JUEVES 28

VACACIONES SEMANA SANTA

VIERNES 29

1 4

Lentejas caseras  
Filete de lenguadina a la andaluza  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

567,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:13,5g - HC:73,8g AGS:2,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,7g

2 4 14

Arroz meloso de pescado con verduras  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Yogur

747,6Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,8g - HC:90,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,1g - Sal:2,3g

1 2 3 9 14

Tallarines a la boloñesa  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

631,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:24,0g - HC:75,9g AGS:5,7g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

FESTIVO SANTA FAZ

NO LECTIVO

**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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

