

LUNES 4

1 3 4 9 11 14

Macarrones salteados con caballa  
Tortilla francesa y calabacín salteado  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

613,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,4g - HC:73,0g AGS:4,9g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

LUNES 11

1 2 3 4 5 6 9 14

Arroz tres delicias  
Varitas de pescado  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

719,9Kcal - Prot:20,8g - Lip:23,3g - HC:103,8g AGS:5,5g - Azúcares:18,4g - Sal:2,6g

LUNES 18

1 3 4

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

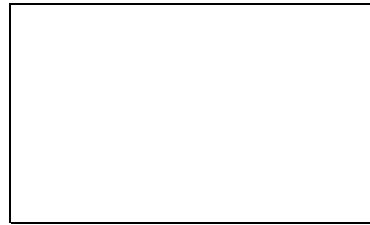
594,7Kcal - Prot:29,0g - Lip:20,5g - HC:68,1g AGS:4,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g

LUNES 25

1 4 9 11 14

Pasta napolitana  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca de temporada

521,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:11,5g - HC:77,6g AGS:1,9g - Azúcares:22,9g - Sal:1,7g



MARTES 5

4

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

548,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,8g - HC:57,8g AGS:4,3g - Azúcares:21,1g - Sal:1,6g

MARTES 12

1 2 3 4 9 14

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla francesa y loncha de pavo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

547,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:17,8g - HC:63,0g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

MARTES 19

1 2 3 4 5 6 9 14

Guiso de patatas con bacalao  
Croquetas de jamón  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

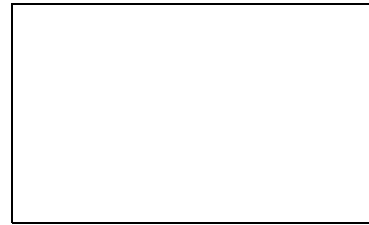
547,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,5g - HC:76,1g AGS:2,7g - Azúcares:23,3g - Sal:3,4g

MARTES 26

1 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos  
Pollo en salsa con champiñones  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:32,9g - Lip:19,2g - HC:56,1g AGS:4,5g - Azúcares:19,4g - Sal:1,9g



MIÉRCOLES 6

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana  
Bacaladilla crujiente casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

738,0Kcal - Prot:38,4g - Lip:27,3g - HC:78,1g AGS:6,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 13

1 2 3 14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Postre casero (Natillas)/Fruta fresca

632,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:33,1g - HC:53,1g AGS:9,9g - Azúcares:24,3g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 20

1 2 3 9 14

Arroz con verduras  
Salchichas frescas  
Ensalada variada con huevo  
Fruta fresca de temporada

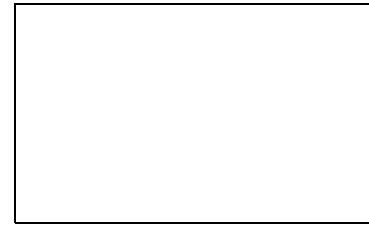
737,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:31,5g - HC:86,9g AGS:8,1g - Azúcares:21,1g - Sal:3,8g

MIÉRCOLES 27

1 2 3 9 14

Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa y queso  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

660,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,0g - HC:77,9g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:2,3g



JUEVES 7

2 3 4 14

Ensalada mediterránea con atún y huevo  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada

553,9Kcal - Prot:22,1g - Lip:15,9g - HC:78,0g AGS:4,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g

JUEVES 14

1 2 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

JUEVES 21

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones a la carbonara  
Limanda al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

671,0Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,4g - HC:74,3g AGS:9,0g - Azúcares:23,3g - Sal:4,4g

JUEVES 28

1 2 3 4 9 14

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g



VIERNES 8

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos  
Rustidera de merluza  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

570,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:11,7g - HC:79,3g AGS:1,9g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

VIERNES 15

1 2 4 5 9 11 14

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)  
Fideua marinera  
Fruta fresca de temporada

583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

VIERNES 22

Sopa Luigi  
Nuggets Mario  
Gelatina Peach

VIERNES 29

1 2 3 4 9 14

Potaje de garbanzos  
Bacaladilla en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

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

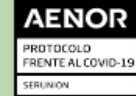
7 CACAHUETES  
8 FRUTOS DE CÁSCARA

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:

