

LUNES 3

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Bacaladilla con rebozado casero
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Azúcares:23,9g - Sal:3,7g

LUNES 10

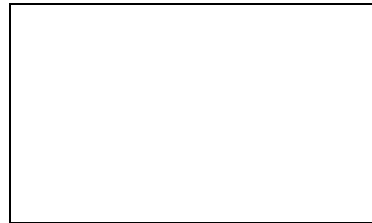
1 2 3 4 9 10 11 12 14

Canelones de atún gratinados
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g

17

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g



MARTES 4

1 3 4 14

Macarrones INTEGRALES con atún
Tortilla francesa y loncha de pavo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

MARTES 11

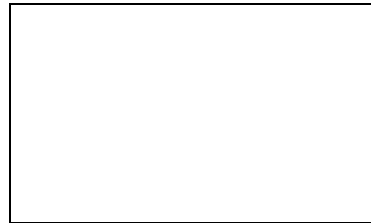
4

Ensalada campera de patata y alubia
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada
694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

MARTES 18

1 4 14

Arroz al horno con garbanzos
Rabas de calamar
Ensalada
Fruta fresca de temporada
586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g



MIÉRCOLES 5

1 4 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Hamburguesa con pisto
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 12

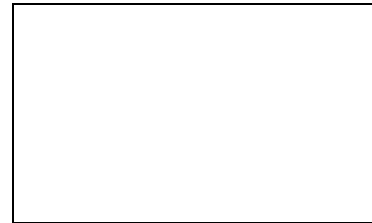
1 2 4 14

Puré de zanahoria con picatostes
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 19

1 2 3 9 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Macarrones INTEGRALES a la boloñesa
Pechuga villaroy
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Helado
647,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:24,5g - HC:77,4g AGS:6,7g - Azúcares:18,1g - Sal:2,1g



JUEVES 6

1 2 4 9 11 12 14

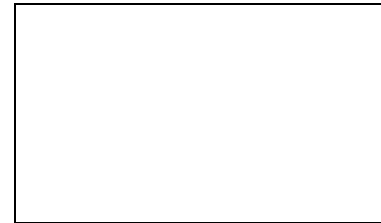
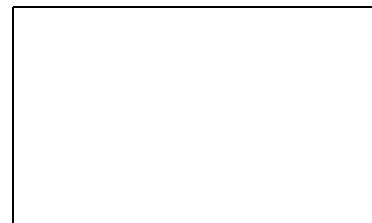
Sopa de cocido con fideos INTEGRALES
Cocido completo
Ensalada con pepino
Fruta fresca de temporada
613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

JUEVES 13

1 9 11 12 14

Sopa con garbanzos (FIDEOS INTEGRALES)
Fogonero a la andaluza casera con pisto
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

JUEVES 20



VIERNES 7

1 2 3 4 9 14

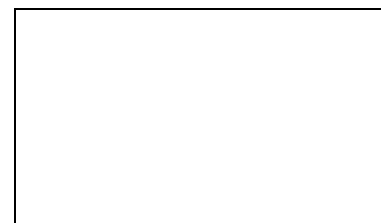
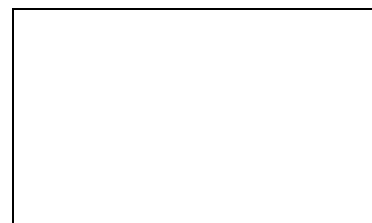
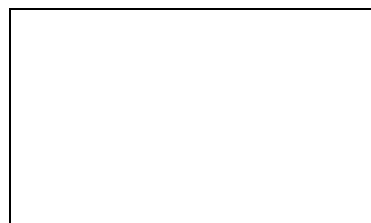
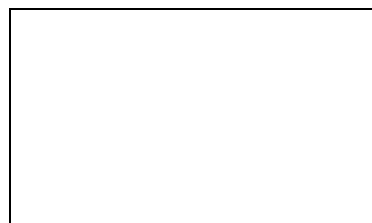
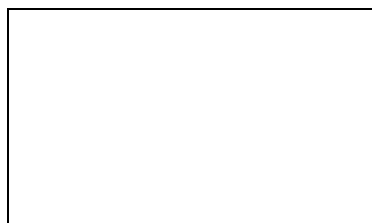
Ensalada con atún y huevo
Arroz INTEGRAL marinero
Helado/Fruta fresca de temporada
539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g

VIERNES 14

1 2 3 9 14

Arroz INTEGRAL con tomate
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Helado/Fruta fresca de temporada
753,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:28,3g - HC:99,0g AGS:9,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g

VIERNES 21



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

Entidades colaboradoras:

