

LUNES 4

1 3 4 9 11 14

Macarrones INTEGRALES 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 INTEGRAL 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

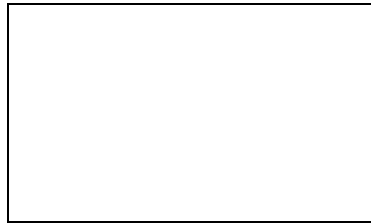
594,7Kcal - Prot:29,0g - Lip:20,5g - HC:68,1g AGS:4,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g

LUNES 25

1 4 9 11 14

Pasta INTEGRAL napolitana
Merluza horneada con zanahoria dado salteado
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

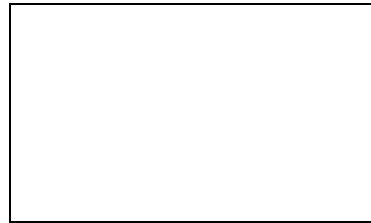
547,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,5g - HC:76,1g AGS:2,7g - Azúcares:23,3g - Sal:3,4g

MARTES 26

1 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos INTEGRALES
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 INTEGRAL con verduras
Salchichas frescas
Ensalada variada con huevo
Fruta fresca de temporada

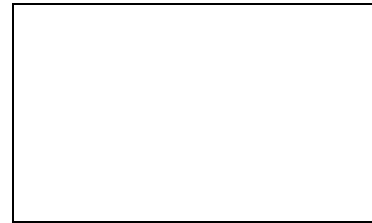
737,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:31,5g - HC:86,9g AGS:8,1g - Azúcares:21,1g - Sal:3,8g

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 INTEGRAL 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 INTEGRALES
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 INTEGRALES a la carbonara
Limada 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 y FIDEOS INTEGRALES
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 INTEGRAL 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

VIERNES 29

1 2 3 4 9 14

Potaje de garbanzos
Boquerones 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

Entidades colaboradoras:

