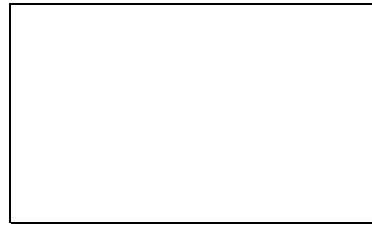
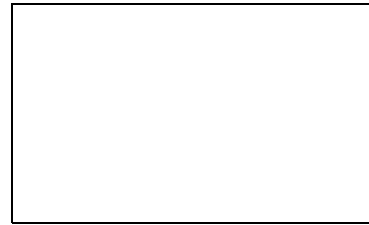


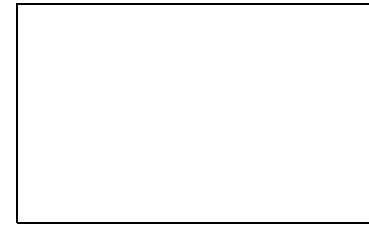
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8

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

4

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

487,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,1g - HC:61,5g AGS:3,2g - Azúcares:27,1g - Sal:1,6

MARTES 12

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

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 4 9 11 12 14

Sopa de de ternera y verduras 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 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 2 3 4 9 14

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

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

MARTES 19

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 9 11 12 14

Sopa de de ternera y verduras con fideos  
Cocido (garbanzos, patata, verdura, ternera)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

598,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:11,3g - HC:90,2g AGS:2,2g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

JUEVES 21

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

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 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 2 3 9 14

Arroz con verduras  
Salchichas frescas (no ave)  
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 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

**SUPER MARIO BROS**

1º plato: sopa Luigi (verdura)  
2º plato: pizza Mario  
Postre: gelatina Peach

VIERNES 29

1 4 9 11 14

Pasta 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

LUNES 1

1 4 9 11 12 14

Sopa de ternera y verduras con fideos  
Pescado en salsa con champiñones  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

MARTES 2

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

MIÉRCOLES 3

1 2 3 4 9 14

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa (no ave) 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

JUEVES 4

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

VIERNES 5

**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:

