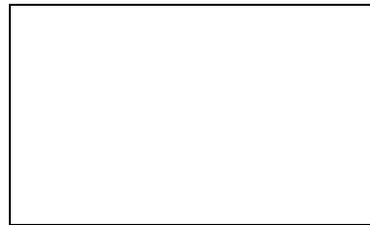
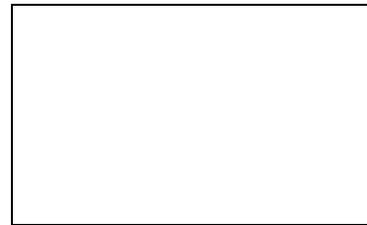


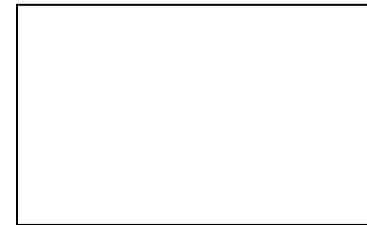
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado
Pizza con atún/Varitas de merluza (E.I Infantil)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

636,1Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,8g - HC:91,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:2,8g

VIERNES 1

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Fruta fresca de temporada

688,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:26,9g - HC:71,7g AGS:6,6g - Azúcares:17,0g - Sal:2,0g

LUNES 11

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

MARTES 12

1 3 9 11 12 14

Sopa de ternera y verduras con garbanzos
Tortilla de calabacín y loncha de queso
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

604,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:71,0g AGS:4,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 13

14

Crema de verduras mediterráneas
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

502,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,4g - HC:52,0g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:2,1g

JUEVES 14

1 4 9 11 14

 Día de la mujer

Espaguetis napolitana
Rustidera de merluza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

558,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,8g - HC:83,8g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g

VIERNES 8

1 4 14

Lentejas con verduras
Bacaladilla con rebozado casero
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

575,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:15,7g - HC:72,4g AGS:2,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,9g

LUNES 18

3 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

565,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:17,3g - HC:83,2g AGS:3,3g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

MARTES 19

1 2 3 9 14



Crema de calabaza, patata y puerro
Hamburguesa (no ave) con pisto
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre casero/Fruta fresca de temporada

714,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:27,8g - HC:73,6g AGS:8,1g - Azúcares:28,7g - Sal:2,6g

MIÉRCOLES 20

1 2 4 9 11 12 14

Sopa de ternera y verdura con fideos
Cocido (garbanzos, patata, verdura, ternera)
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
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 con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Fideusa marinera
Fruta fresca de temporada

578,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,8g - HC:73,6g AGS:2,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

VIERNES 15

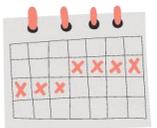
1 2 3 9 11 14

Macarrones carbonara
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

704,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:31,1g - HC:74,5g AGS:11,3g - Azúcares:20,2g - Sal:2,5g

LUNES 25

DÍA FESTIVO



MARTES 26

1 2 3 9 14

 Primavera

Arroz con verduras
Salchichas frescas (no ave)
Ensalada variada con huevo
Fruta fresca de temporada

737,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:31,5g - HC:86,9g AGS:8,0g - Azúcares:21,1g - Sal:3,8g

MIÉRCOLES 27

1 4 9 11 12 14

Sopa de ternera y verduras con garbanzos
Pescado con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

672,5Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,2g - HC:85,2g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

JUEVES 28

1 2 3 4 9 14

Puré de zanahoria con picatostes
Fogonero a la andaluza casera con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
 CUMPLEAÑOS
Tarta de cumpleaños/
Fruta fresca de temporada

664,9Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,3g - HC:86,2g AGS:3,6g - Azúcares:32,1g - Sal:2,6g

VIERNES 22

1 2 3 4 9 14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa y loncha de york
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

668,2Kcal - Prot:31,6g - Lip:20,4g - HC:83,8g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

LUNES 25

14

Crema de calabacín
Lomo en su jugo con guisantes salteados
Ensalada de tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

638,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:32,1g - HC:56,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,6g - Sal:2,0g

MARTES 26

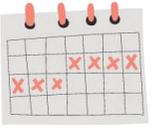
1 2 3 4 9 11 14

Espaguetis boloñesa (no ave)
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

598,6Kcal - Prot:30,1g - Lip:17,4g - HC:77,6g AGS:4,5g - Azúcares:22,8g - Sal:1,9g

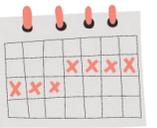
MIÉRCOLES 27

DÍA FESTIVO



JUEVES 28

DÍA FESTIVO



VIERNES 29

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:

