


	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>2 3 4 9 14</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Tortilla francesa y loncha de pavo sin gluten Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>559,1Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,1g - HC:65,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g</p>	<p>2 14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g</p>	<p>2 9 12 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>554,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:10,4g - HC:90,4g AGS:2,2g - Azúcares:21,4g - Sal:1,2g</p>	<p>2 4 5 9 14</p> <p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua sin gluten marinera Fruta fresca de temporada</p> <p>448,6Kcal - Prot:13,6g - Lip:9,9g - HC:74,9g AGS:2,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>4</p> <p>Lentejas sin gluten con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>753,9Kcal - Prot:30,9g - Lip:32,5g - HC:77,6g AGS:8,3g - Azúcares:18,2g - Sal:1,2g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>DÍA FESTIVO</p> 	<p>2 4 9 14</p> <p>Macarrones sin gluten Limanda al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>542,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,4g - HC:76,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,8g - Sal:3,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de alubias blancas Alitas de pollo con arroz pilaf Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>4 9 14</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten Merluza horneada con zanahoria dado salteado Fruta fresca de temporada</p> <p>475,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,9g - HC:76,0g AGS:1,8g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g</p>	<p>2 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone sin gluten Pollo en salsa con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>543,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,4g - HC:63,0g AGS:5,4g - Azúcares:21,7g - Sal:1,7g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Lentejas sin gluten con arroz integral Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 9 14</p> <p>Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>653,8Kcal - Prot:19,2g - Lip:34,2g - HC:64,1g AGS:3,2g - Azúcares:20,5g - Sal:0,8g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Potaje de garbanzos Boquerones en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>582,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:20,1g - HC:70,8g AGS:3,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>2 3 9 14</p> <p>Arroz con tomate Albóndigas sin gluten a la jardinera Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g</p>	<p>2 3 5 9 14</p> <p>Lentejas sin gluten con verduras Calamar rebozado con harina de maíz Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g</p>	<p>4 14</p> <p>Espaguetis sin gluten a la napolitana Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>496,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:12,0g - HC:74,0g AGS:2,2g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g</p>	<p>3 5 14</p> <p>Alubias marineras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>2 9 14</p> <p>Hervido de judías verdes con patata Lomo adobado sin gluten Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g</p>	<p>4 5 6 14</p> <p>Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p> <p>472,3Kcal - Prot:17,0g - Lip:9,1g - HC:76,6g AGS:1,7g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g</p>	<p>3 4</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	<p>2 3 4 9 14</p> <p>Sopa de pescado con pasta sin gluten Pizza sin gluten Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>701,7Kcal - Prot:21,2g - Lip:17,0g - HC:114,6g AGS:4,0g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g</p>	

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

2 Crea tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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:

