

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>2 3 14</p> <p>Legumbres (no lentejas) con arroz Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>9 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten Pollo en salsa con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 543,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,4g - HC:63,0g AGS:5,4g - Azúcares:21,7g - Sal:1,7g</p>	<p>4 5 6 9 14</p> <p>Fideuá sin gluten Boquerones en tempura (harina de maíz) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 571,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,5g - HC:71,7g AGS:3,2g - Azúcares:16,3g - Sal:2,2g</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<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 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>Legumbres (no lentejas) guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados con harina de maíz Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 593,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:19,9g - HC:73,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Postre casero sin gluten/Fruta fresca de temporada 547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,</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 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 de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 603,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:21,2g - HC:66,5g AGS:4,5g - Azúcares:17,4g - Sal:2,0g</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>3 4 14</p> <p>Ensalada especial con atún y huevo Arroz con magro y verduras Fruta fresca de temporada 545,7Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:87,8g AGS:2,5g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g</p>	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
<p>2 3 4 9 11 14</p> <p>Macarrones sin gluten a la carbonara Bacaladilla crujiente casera (harina de maíz) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 624,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,1g - HC:81,7g AGS:3,3g - Azúcares:15,4g - Sal:1,8g</p>	<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 563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en su jugo con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de temporada 754,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:37,8g - HC:83,6g AGS:8,97g - Azúcares:25,1g - Sal:1,8g</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

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:

