

LUNES 3

2 3 4 9 14

Lentejas sin gluten con verduras
 Bacaladilla con rebozado casero (maicena)
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
 Fruta fresca de temporada
 648,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:19,0g - HC:81,2g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:1,3g

LUNES 10

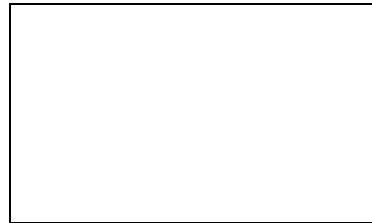
2 3 4 9 10 11 12 14

Canelones sin gluten de atún gratinados
 Tortilla francesa
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
 Fruta fresca de temporada
 594,6Kcal - Prot:23,9g - Lip:30,3g - HC:58,2g AGS:7,5g - Azúcares:19,2g - Sal:2,5g

17

2 3 4 9 14

Lentejas sin gluten a la riojana
 Tortilla francesa con queso
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Fruta fresca de temporada
 758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g



MARTES 4

2 3 4 9 14

Macarrones sin gluten con atún
 Tortilla francesa y loncha de pavo sin gluten
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga
 Fruta fresca de temporada
 613,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:19,5g - HC:81,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:2,2g

MARTES 11

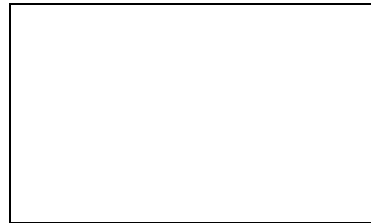
2

Ensalada campera de patata y alubia
 Filete de lomo en su jugo
 Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
 Yogur/Fruta fresca de temporada
 694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

MARTES 18

2 3 4 5 9 14

Arroz al horno con garbanzos
 Rabas de calamar sin gluten (maicena)
 Ensalada
 Fruta fresca de temporada
 593,4Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,9g - HC:72,6g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g



MIÉRCOLES 5

2 3 4 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro
 Hamburguesa sin gluten con pisto
 Ensalada de lechuga, atún y tomate
 Fruta fresca de temporada
 423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 12

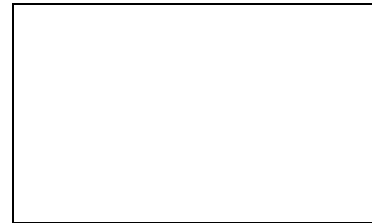
14

Puré de zanahoria
 Pollo al ajillo con patatas
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
 Fruta fresca de temporada
 647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 19

2 3 9 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 Macarrones sin gluten a la boloñesa
 Pechuga empanada sin gluten
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga
 Helado sin gluten
 668,4Kcal - Prot:24,9g - Lip:23,6g - HC:76,1g AGS:6,8g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g



JUEVES 6

2 4 9 11 12 14

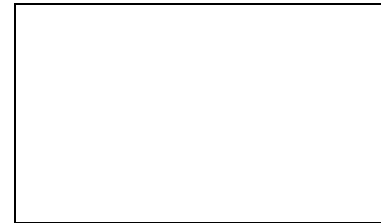
Sopa de fideos sin gluten
 Cocido completo (garbanzos, pollo, patata, verdura)
 Ensalada con pepino
 Fruta fresca de temporada
 643,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:91,9g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,1g

JUEVES 13

4 9 11 12 14

Sopa de fideos sin gluten con garbanzos
 Fogonero a la andaluza casera (harina de maíz) con pisto
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga
 Fruta fresca de temporada
 578,3Kcal - Prot:30,8g - Lip:16,2g - HC:76,7g AGS:2,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

JUEVES 20



VIERNES 7

2 3 4 9 14

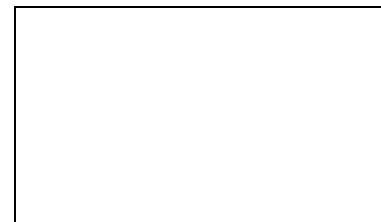
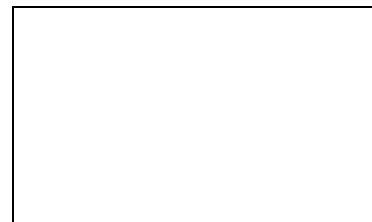
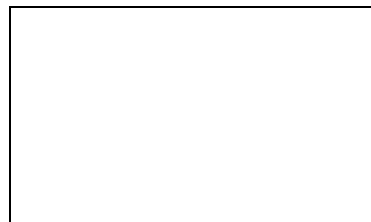
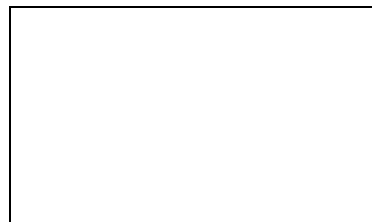
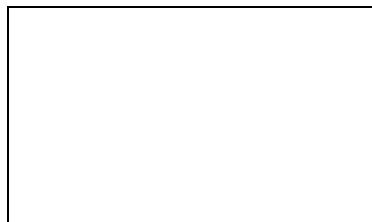
Ensalada con atún y huevo
 Arroz caldoso marinero
 Helado sin gluten /Fruta fresca de temporada
 578,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,8g - HC:73,6g AGS:2,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

VIERNES 14

2 3 9 14

Arroz con tomate
 Albóndigas sin gluten a la jardinera
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Helado sin gluten/Fruta fresca de temporada
 739,4Kcal - Prot:21,9g - Lip:27,4g - HC:99,4g AGS:8,7g - Azúcares:19,2g - Sal:2,2g

VIERNES 21



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

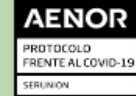
7 CACAHUETES
 8 FRUTOS DE CÁSCARA

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:

