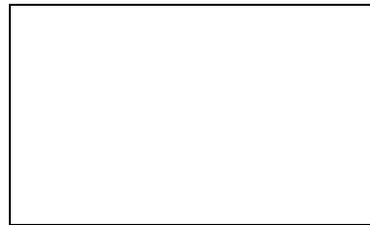
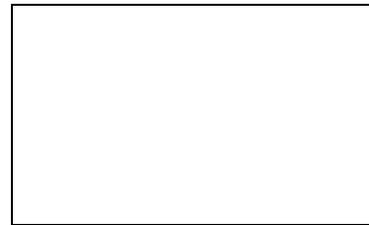


LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7



JUEVES 1



VIERNES 2

2 3 4 14

Legumbres (no lentejas) con verduras  
Tortilla francesa y queso en lonchas  
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 12

4 14

Guiso de patatas con bacalao  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

568,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,2g - HC:73,7g AGS:2,4g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

MARTES 13

2 3 9 14

Arroz con verduras  
Salchichas frescas sin gluten  
Ensalada variada con huevo  
Fruta fresca de temporada

729,8Kcal - Prot:23,5g - Lip:29,3g - HC:87,5g AGS:8,3g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 14

2 3 4 9 14

Macarrones sin gluten a la carbonara  
Limada al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

542,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,4g - HC:76,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,8g - Sal:3,6g

JUEVES 8

14

Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo con arroz pilaf  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Helado sin gluten/Fruta fresca de temporada

544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

VIERNES 9

2 3 4 9 14

Pasta sin gluten boloñesa  
Merluza horneada con zanahoria dado salteado  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca de temporada

537,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,6g - HC:75,2g AGS:2,1g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

LUNES 19

2 3 14

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

MARTES 20

1 2 3 4 9 14

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa sin gluten con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Postre casero/Fruta fresca de temporada

645,3Kcal - Prot:29,6g - Lip:20,7g - HC:81,4g AGS:4,3g - Azúcares:17,9g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 21

9 12 14

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

JUEVES 15

3 4 14

Potaje de garbanzos  
Boquerones en tempura (harina de maíz)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Helado sin gluten/Fruta fresca de temporada

582,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:20,1g - HC:70,8g AGS:3,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

VIERNES 16

4

Arroz con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

653,4Kcal - Prot:16,7g - Lip:23,0g - HC:91,9g AGS:7,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

LUNES 26

2 3 5 9 14

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

MARTES 27

2 3 9 14

Crema de zanahoria  
Albóndigas sin gluten a la jardinera  
Ensalada de lechuga, huevo y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada

593,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:21,7g - HC:53,6g AGS:5,9g - Azúcares:28,3g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 28

3 5 14

Alubias marineras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

JUEVES 22

14

**MARIA AUXILIADORA**  
Sopa de fideos sin gluten  
Fajitas sin gluten/Tiras de pollo rebozadas con harina de maíz (E.I Infantil)  
Nachos sin gluten  
Helado sin gluten/Fruta fresca de temporada

604,7Kcal - Prot:25,3g - Lip:13,4g - HC:77,4g AGS:2,3g - Azúcares:18,7 - Sal:2,0g

VIERNES 23

3 4 5 6 9 14

Ensalada especial con atún y huevo  
Arroz de pescado y marisco  
Fruta fresca de temporada

575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

LUNES 26

2 9 14

Hervido de judías verdes con patata  
Lomo adobado sin gluten  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

MARTES 27

3 4

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 28

4 14

Ollita alicantina (No lenteja)  
Merluza en salsa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g

JUEVES 29

2 3 4 9 14

Sopa de pescado con pasta sin gluten  
Pizza sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
**Cumpleaños (postre sin gluten)/Fruta fresca de temporada**

701,7Kcal - Prot:21,2g - Lip:17,0g - HC:114,6g AGS:4,0g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g

VIERNES 30

**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:

