



LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8

3 4 9 14

Macarrones sin gluten con caballa
Tortilla francesa y calabacín salteado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

622,1Kcal - Prot:22,1g - Lip:26,2g - HC:73,7g AGS:8,2g - Azúcares:16,3g - Sal:2,0g

LUNES 11

4

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

548,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,8g - HC:57,8g AGS:4,3g - Azúcares:21,1g - Sal:1,6g

MARTES 12

3 4 14

Lentejas sin gluten estofadas
Bacaladilla crujiente casera sin gluten (harina de maíz)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

679,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,2g - HC:75,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 13

2 3 4 14

Ensalada mediterránea con atún y huevo
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

553,9Kcal - Prot:22,1g - Lip:15,9g - HC:78,0g AGS:4,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g

JUEVES 14

4 9 12 14

Sopa de fideos sin gluten con garbanzos
Rustidera de merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

611,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:12,5g - HC:75,7g AGS:2,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

VIERNES 15

4 14

Arroz tres delicias sin gluten
Filete de pescado rebozado con harina de maíz
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

569,0Kcal - Prot:19,9g - Lip:15,2g - HC:86,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g

LUNES 18

2 3 4 9 14

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla francesa y loncha de pavo sin gluten
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

559,1Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,1g - HC:65,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

MARTES 19

2 3 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre casero sin gluten/Fruta fresca

632,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:33,1g - HC:53,1g AGS:9,9g - Azúcares:24,3g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 20

2 9 12 14

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pelota sin gluten)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

554,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:10,4g - HC:90,4g AGS:2,2g - Azúcares:21,4g - Sal:1,2g

JUEVES 21

2 4 5 9 14

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua sin gluten marinera
Fruta fresca de temporada

448,6Kcal - Prot:13,6g - Lip:9,9g - HC:74,9g AGS:2,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

VIERNES 22

3 4

Lentejas sin gluten con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

587,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,2g - HC:66,3g AGS:4,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

LUNES 25

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 26

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 27

2 4 9 14

Macarrones sin gluten
Limanda al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/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 28

Sopa Luigi con pasta sin gluten
Pizza Mario sin gluten
Postre Peach sin gluten

VIERNES 29

4 9 14

Pasta sin gluten napolitana
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 1

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

MARTES 2

2 3 9 14

Lentejas sin gluten con arroz integral
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

MIÉRCOLES 3

2 3 4 9 14

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

653,8Kcal - Prot:19,2g - Lip:34,2g - HC:64,1g AGS:3,2g - Azúcares:20,5g - Sal:0,8g

JUEVES 4

1 2 3 4 9 14

Potaje de garbanzos CUMPLEAÑOS
Boquerones en tempura sin gluten (maicena)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cumpleaños (postre 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 5

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 MOLLUSCOS
- 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:

