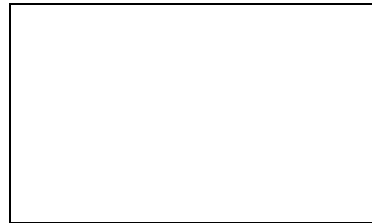
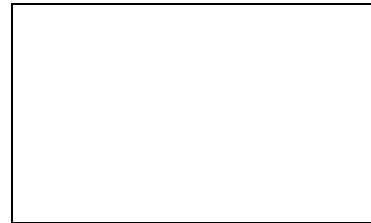


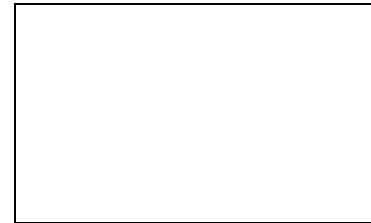
LUNES 2



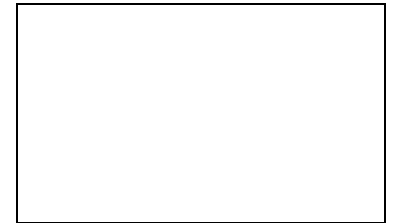
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

14

Arroz con tomate
Albóndigas (no contienen huevo) 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

LUNES 9

1 5 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebolladas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

MARTES 10

1 2 4

Crema de zanahoria con picatostes
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 11

1 4 14

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

JUEVES 12

DÍA FESTIVO

VIERNES 13

4 5 6 9 14

Ensalada variada con atún
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 16

2 14

Hervido de judías verdes con patata
Lomo adobado (no contiene huevo)
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 17

4

Garbanzos estofados
Pechuga a la plancha
Ensalada de tomate con maíz
Fruta fresca de temporada

609,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:19,6g - HC:67,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 18

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado
Panini casero
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
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 19

1 4 14

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Cumpleaños (POSTRE SIN HUEVO)/Fruta fresca de temporada

619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g

VIERNES 20

1 4 9 11 14

Macarrones salteados con caballa
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

617,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,1g - HC:80,5g AGS:2,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

LUNES 23

4

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

429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

MARTES 24

1 4 14

Lentejas con verduras
Bacaladilla crujiente casera (frito no huevo)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

738,0Kcal - Prot:38,4g - Lip:27,3g - HC:78,1g AGS:6,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 25

4 14

Ensalada mediterránea con atún
Arroz con magra
Fruta fresca de temporada

598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

JUEVES 26

1 2 7 9 10 11 12 14

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

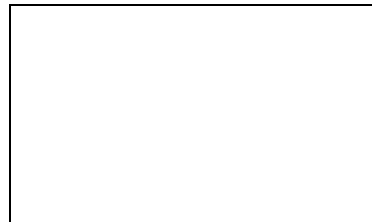
Sopa de fideos
Hamburguesa (no contiene huevo) completa
Ensalada
Postre sin huevo

976,2Kcal - Prot:31,5g - Lip:43,4g - HC:118,0g AGS:16,9g - Azúcares:36,0g - Sal:10,0g

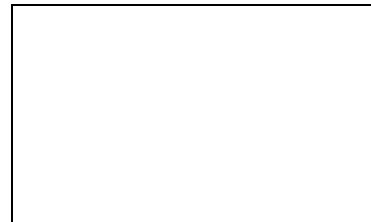
VIERNES 27



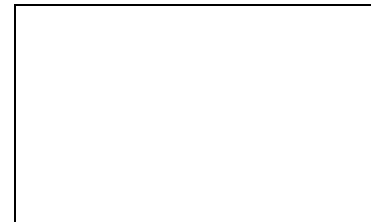
LUNES 29



MARTES 30



MIÉRCOLES 31



JUEVES 31

FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

VIERNES 31

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:

