

		MARTES 1	MÍERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		<p>4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>523,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:12,8g - HC:60,1g AGS:2,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,4g</p>	<p>2 14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g</p>	<p>1 2 9 11 12 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada</p> <p>583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>
LUNES 7		MARTES 8	MÍERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>1 4</p> <p>Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>709,1Kcal - Prot:32,9g - Lip:31,2g - HC:68,5g AGS:8,5g - Azúcares:17,9g - Sal:1,4g</p>	<p>4 14</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>498,5Kcal - Prot:38,1g - Lip:13,7g - HC:51,4g AGS:2,6g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g</p>	<p><b>DÍA FESTIVO</b></p> 	<p>1 2 4 9 11 14</p> <p>Macarrones con tomate Limanda al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>556,9Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,3g - HC:72,9g AGS:3,6g - Azúcares:21,7g - Sal:3,7g</p>	<p>14</p> <p>Crema de alubias blancas Alitas de pollo con arroz pilaf Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	
LUNES 14		MARTES 15	MÍERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de pasta Merluza horneada con zanahoria dado salteado Fruta fresca de temporada</p> <p>516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g</p>	<p>1 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>687,7Kcal - Prot:38,1g - Lip:19,7g - HC:83,0g AGS:4,5g - Azúcares:18,8g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>455,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:13,3g - HC:45,5g AGS:2,6g - Azúcares:21,0g - Sal:1,5g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Potaje de garbanzos Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g</p>	
LUNES 21		MARTES 22	MÍERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>14</p> <p>Arroz con tomate Pechuga plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>590,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:15,1g - HC:77,3g AGS:2,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 5 14</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebolladas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>533,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:11,8g - HC:70,3g AGS:2,0g - Azúcares:20,2g - Sal:2,4g</p>	<p>1 2 4</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>	<p>5 14</p> <p>Alubias marineras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>588,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:19,2g - HC:61,2g AGS:4,2g - Azúcares:18,1g - Sal:2,0g</p>	
LUNES 28		MARTES 29	MÍERCOLES 30	JUEVES 31	
<p>2 14</p> <p>Hervido de judías verdes con patata Lomo fresco Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>488,7Kcal - Prot:31,5g - Lip:14,8g - HC:53,8g AGS:3,8g - Azúcares:22,5g - Sal:1,7g</p>	<p>4 5 6 14</p> <p>Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p> <p>510,4Kcal - Prot:17,7g - Lip:9,2g - HC:85,2g AGS:1,7g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>609,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:19,6g - HC:67,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g</p>		

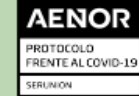
**Observaciones**

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

