

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

1 4 14

Macarrones ecológicos con atún
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan - Fruta fresca de temporada

669,3Kcal - Prot:40,8g - Lip:17,3g - HC:83,6g AGS:3,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g

JUEVES 2

1 2 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g

VIERNES 3

2 9 14

Arroz al horno
Pechuga plancha con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pan - Yogur

898,5Kcal - Prot:34,5g - Lip:47,6g - HC:81,8g AGS:14,2g - Azúcares:26,0g - Sal:4,4g

LUNES 13

FESTIVO

MARTES 14

FESTIVO

MIÉRCOLES 8

FESTIVO

JUEVES 9

1 12 14

Sopa de lluvia
Filete de aguja en su jugo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

767,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:15,0g - HC:127,5g AGS:3,5g - Azúcares:22,6g - Sal:2,5g

VIERNES 10

1 4

Lentejas caseras
Filete de lenguadina a la andaluza
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan - Fruta fresca de temporada

697,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:32,1g - HC:65,8g AGS:8,5g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

LUNES 13

14

Arroz con tomate
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan - Fruta fresca de temporada

568,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,3g - HC:79,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

MARTES 14

1 4 14

Lentejas con verduras
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

554,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:2,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 15

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan - Yogur

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

JUEVES 16

1 5 14

Macarrones ecológicos napolitana
Anillas de calamar encebolladas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

584,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:13,9g - HC:84,2g AGS:2,3g - Azúcares:21,9g - Sal:2,5g

VIERNES 17

14

Alubias estofadas
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan - Fruta fresca de temporada

609,9Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,0g - HC:67,9g AGS:4,2g - Azúcares:20,9g - Sal:2,0g

LUNES 20

2 4 14

Arroz con magra y verduras de proximidad
Tiras de pescado con enharinado casero y guarnición de brócoli
Ensalada
Yogur

725,8Kcal - Prot:39,0g - Lip:21,9g - HC:91,5g AGS:6,2g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g


MARTES 21

1 4

Espaguetis salteados con salmón
Lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

749,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:30,6g - HC:81,1g AGS:8,4g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 22

 **MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD**

Sopa
Pechuga al horno con patatas
Ensalada variada
Postre navideño sin huevo

JUEVES 23

VIERNES 24

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

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

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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

