

LUNES 1



LUNES 8

4 14

Hervido valenciano
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

556,4Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:60,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,2g - Sal:3,0g

LUNES 15

1 4 9 11 14

Espaguetis salteados con caballa
Cinta de lomo y calabacín salteado
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

624,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:15,1g - HC:74,7g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

LUNES 22

1 4 14

Macarrones ecológicos con tomate
Limanda en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

638,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:20,3g - HC:81,9g AGS:8,4g - Azúcares:20,6g - Sal:2,1g

LUNES 29

1 4 14

Macarrones con atún
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

578,4Kcal - Prot:21,6g - Lip:29,5g - HC:61,4g AGS:7,3g - Azúcares:17,8g - Sal:2,2g

MARTES 2



MARTES 9

14

Garbanzos estofados
Pechuga plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

624,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,7g - HC:74,8g AGS:6,3g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g

MARTES 16

1 4 14

Lentejas con verduras
Bacaladilla con rebozado casero
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Fruta fresca de temporada

614,0Kcal - Prot:35,0g - Lip:18,8g - HC:70,7g AGS:3,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

MARTES 23

1 14

Lentejas con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

657,2Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,0g - HC:77,2g AGS:4,8g - Azúcares:18,5g - Sal:2,2g

MARTES 30

4

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Cumpleaños (postre sin huevo)/Fruta fresca de temporada

886,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:40,7g - HC:88,1g AGS:9,9g - Azúcares:26,4g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

1 4 9 11 14

Sopa de pescado
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta fresca de temporada

740,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:17,6g - HC:112,3g AGS:2,9g - Azúcares:19,2g - Sal:2,8g

MIÉRCOLES 17

Arroz con tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Postre casero sin huevo /Fruta fresca de temporada

556,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:14,2g - HC:77,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 24

2 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Magro con tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

478,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:18,2g - HC:51,7g AGS:5,0g - Azúcares:24,7g - Sal:1,8g

JUEVES 4



JUEVES 11



JUEVES 18

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

502,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,4g - HC:52,0g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:2,1g

JUEVES 25

1 2 4 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada

613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

VIERNES 5



VIERNES 12



VIERNES 19

1 4 9 11 12 14

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

572,3Kcal - Prot:31,3g - Lip:11,7g - HC:79,5g AGS:1,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

VIERNES 26

2 4 5 9 14

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz marinero
Fruta fresca de temporada

639,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:15,5g - HC:101,3g AGS:2,6g - Azúcares:24,4g - Sal:1,7g

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:

