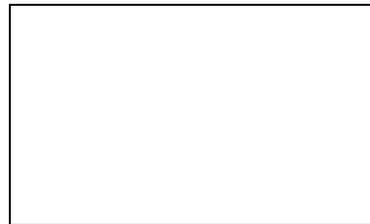
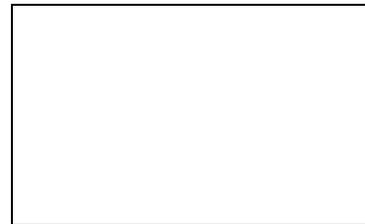


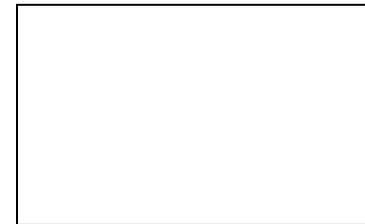
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

1 4 9 11 14

Sopa de pescado
Panini de atún sin queso
Ensalada de lechuga, tomate 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

VIERNES 8

1 3 4

Lentejas con verduras
Limanda crujiente casera
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

LUNES 11

3 4 9 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

627,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:18,0g - HC:85,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,8g - Sal:1,5g

MARTES 12

1 3 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

604,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:71,0g AGS:4,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 13

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 14

1 4 9 11 14

 Día de la mujer

Espaguetis napolitana
Rustidera de merluza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

558,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,8g - HC:83,8g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g

VIERNES 15

1 4 14

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

575,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:15,7g - HC:72,4g AGS:2,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,9g

LUNES 18

3 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

565,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:17,3g - HC:83,2g AGS:3,3g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

MARTES 19

1 3 9 14

 **Postre casero sin lactosa**/Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza, patata y puerro
Pechuga de pavo con pisto
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

571,4Kcal - Prot:21,3g - Lip:20,7g - HC:56,9g AGS:6,3g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 20

1 4 9 11 12 14

Sopa de fideos
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada

631,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,9g - HC:92,5g AGS:2,1g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g

JUEVES 21

1 4 5 9 11 14

Ensalada variada (sin queso)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

597,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:2,0g - Azúcares:16,0g - Sal:1,6g

VIERNES 22

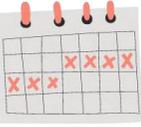
1 3 9 11 14

Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

625,7Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,5g - HC:80,9g AGS:3,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,6g

LUNES 25

DÍA FESTIVO



MARTES 26

3 9 14

 Primavera

Arroz con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada variada con huevo
Fruta fresca de temporada

737,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:31,5g - HC:86,9g AGS:8,0g - Azúcares:21,1g - Sal:3,8g

MIÉRCOLES 27

1 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

672,5Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,2g - HC:85,2g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

JUEVES 28

1 3 4 9 14

Puré de zanahoria con picatostes
Fogonero a la andaluza casera con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Cumpleaños (postre sin lactosa)/
Fruta fresca de temporada

 CUMPLEAÑOS

688,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,3g - HC:86,2g AGS:3,6g - Azúcares:32,1g - Sal:2,6g

VIERNES 29

1 3 4 9 14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa y loncha de pavo sin lactosa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

668,2Kcal - Prot:31,6g - Lip:20,4g - HC:83,8g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

LUNES 1

14

Crema de calabacín
Lomo en su jugo con guisantes salteados
Ensalada de tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

638,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:32,1g - HC:56,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,6g - Sal:2,0g

MARTES 2

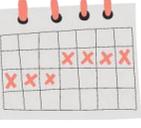
1 3 4 9 11 14

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

523,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:11,7g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:20,2g - Sal:1,7g

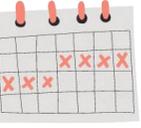
MIÉRCOLES 3

DÍA FESTIVO



JUEVES 4

DÍA FESTIVO



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 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:

