



LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

1 3 4 9 11 14

Macarrones salteados con caballa
Tortilla francesa y calabacín salteado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

613,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,4g - HC:73,0g AGS:4,9g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

4

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

548,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,8g - HC:57,8g AGS:4,3g - Azúcares:21,1g - Sal:1,6g

1 4 14

Lentejas con verduras
Bacaladilla crujiente casera
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

3 4 9 14

Ensalada mediterránea con atún y huevo
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

553,9Kcal - Prot:22,1g - Lip:15,9g - HC:78,0g AGS:4,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g

1 4 9 11 12 14

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

570,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:11,7g - HC:79,3g AGS:1,9g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

1 3 4 14

Arroz con zanahoria y guisantes
Filete de pescado rebosado casero
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

605,9Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,6g - HC:84,4g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g

3 4

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

578,2Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,4g - HC:62,4g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

1 3 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre casero sin lactosa/Fruta fresca

534,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:19,5g - HC:57,5g AGS:4,4g - Azúcares:29,4g - Sal:1,6g

1 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pelota sin lactosa)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

558,1Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,7g - HC:83,5g AGS:1,8g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

1 4 5 9 11 14

Ensalada (lechuga tomate, pepino y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

463,0Kcal - Prot:18,0g - Lip:8,3g - HC:74,5g AGS:1,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,6g

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

1 3 4

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

594,7Kcal - Prot:29,0g - Lip:20,5g - HC:68,1g AGS:4,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g

4 14

Guiso de patatas con bacalao
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

568,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,2g - HC:73,7g AGS:2,4g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

3

Arroz con verduras
Pechuga plancha
Ensalada variada con huevo
Fruta fresca de temporada

590,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:15,1g - HC:77,3g AGS:2,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,6g

1 4 9 11 14

Macarrones con tomate
Limanda al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

609,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:15,7g - HC:82,0g AGS:2,4g - Azúcares:29,3g - Sal:3,5g

SUPER MARIO BROS

Sopa Luigi
Panini casero Mario sin queso
Postre Peach sin lactosa

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

1 4 9 11 14

Pasta napolitana
Merluza horneada con zanahoria dado salteado
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca de temporada

521,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:11,5g - HC:77,6g AGS:1,9g - Azúcares:22,9g - Sal:1,7g

1 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos
Pollo en salsa con champiñones
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:32,9g - Lip:19,2g - HC:56,1g AGS:4,5g - Azúcares:19,4g - Sal:1,9g

1 3 9 14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

639,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:21,5g - HC:77,6g AGS:4,3g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g

4

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa sin lactosa con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

595,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:21,7g - HC:59,4g AGS:4,6g - Azúcares:20,8g - Sal:1,9g

1 3 4 9 14

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cumpleaños (postre sin lactosa)/Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

CUMPLEAÑOS

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:

