

Empty menu box for Monday, Dec 6.

LUNES 6

Empty menu box for Tuesday, Dec 7.

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

1 3 4 14

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

631,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:84,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 8

JUEVES 2

1 4

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

620,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,7g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

JUEVES 9

VIERNES 3

9

Arroz con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Pisto de verduras
Pan - Yogur de soja

623,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,9g - HC:80,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,0g

VIERNES 10

FESTIVO

LUNES 13

FESTIVO

MARTES 14

FESTIVO

MIÉRCOLES 15

JUEVES 4

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

JUEVES 16

VIERNES 11

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

VIERNES 17

5 14

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

679,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,7g - HC:88,5g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

LUNES 20

1 4 14

Lentejas con verduras
Merluza asada al limón con guisantes salteados
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

MARTES 21

4 9

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

530,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,7g - HC:48,5g AGS:4,6g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 22

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

JUEVES 23

5 14

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y aceitunas
Pan - Fruta fresca de temporada

637,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:21,6g - HC:74,4g AGS:4,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

VIERNES 24

4 9 14

Arroz con magra y verduras de proximidad
Filete de merluza y guarnición de brócoli
Ensalada
Pan - Yogur de soja

632,6Kcal - Prot:34,0g - Lip:17,4g - HC:82,9g AGS:3,4g - Azúcares:13,8g - Sal:1,7g

LUNES 27

1 3 4

Espaguetis salteados con salmón
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

685,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:25,2g - HC:81,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,7g

MARTES 28

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa
Pechuga plancha con patatas
Ensalada variada
Postre navideño sin lactosa

MIÉRCOLES 29

Empty menu box for Thursday, Dec 30.

JUEVES 30

Empty menu box for Friday, Dec 31.

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

Entidades colaboradoras:

