

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>3 4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>578,2Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,4g - HC:62,4g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g</p>	<p>9 14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p> <p>534,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:19,5g - HC:57,5g AGS:4,4g - Azúcares:29,4g - Sal:1,6g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>558,1Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,7g - HC:83,5g AGS:1,8g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada (lechuga tomate, pepino y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada</p> <p>463,0Kcal - Prot:18,0g - Lip:8,3g - HC:74,5g AGS:1,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,6g</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>1 4</p> <p>Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>705,4Kcal - Prot:32,7g - Lip:31,2g - HC:68,1g AGS:8,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,4g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g</p>	<p>DÍA FESTIVO</p> 	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Macarrones con tomate Limanda al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p> <p>609,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:15,7g - HC:82,0g AGS:2,4g - Azúcares:29,3g - Sal:3,5g</p>	<p>14</p> <p>Crema de alubias blancas Alitas de pollo con arroz pilaf Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteado Fruta fresca de temporada</p> <p>485,3Kcal - Prot:23,3g - Lip:9,3g - HC:73,0g AGS:1,5g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p> <p>601,8Kcal - Prot:32,8g - Lip:19,3g - HC:68,8g AGS:4,1g - Azúcares:31,0g - Sal:1,8g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>639,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:21,5g - HC:77,6g AGS:4,3g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>595,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:21,7g - HC:59,4g AGS:4,6g - Azúcares:20,8g - Sal:1,9g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Potaje de garbanzos Boquerones en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>14</p> <p>Arroz con tomate Pechuga plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>590,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:15,1g - HC:77,3g AGS:2,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 5 14</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebolladas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>531,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:11,7g - HC:70,0g AGS:2,0g - Azúcares:20,0g - Sal:2,4g</p>	<p>1 4 9</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p> <p>601,2Kcal - Prot:33,1g - Lip:22,8g - HC:61,1g AGS:4,8g - Azúcares:33,3g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>	<p>3 5 14</p> <p>Alubias marineras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>9 14</p> <p>Hervido de judías verdes con patata Lomo fresco Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p> <p>535,6Kcal - Prot:32,1g - Lip:14,6g - HC:63,0g AGS:2,6g - Azúcares:30,3g - Sal:1,6g</p>	<p>4 5 6 14</p> <p>Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p> <p>472,3Kcal - Prot:17,0g - Lip:9,1g - HC:76,6g AGS:1,7g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g</p>	<p>3 4</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Panini de atún sin queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>730,7Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,6g - HC:109,1g</p>	

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:

