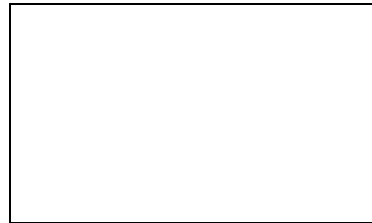
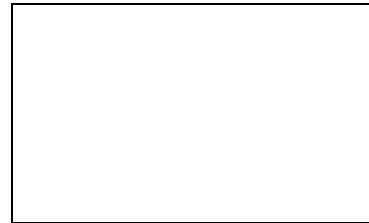


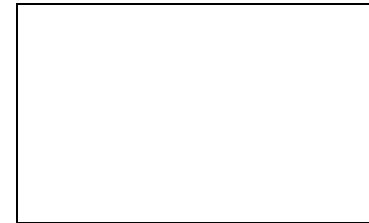
LUNES 4



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

LUNES 11

4

Crema de verduras mediterráneas  
Pollo asado al limón con patatas vapor  
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

MARTES 12

1 4 14

Lentejas con verduras  
Bacaladilla horno  
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

MIÉRCOLES 13

2 3 4 14

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

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

JUEVES 14

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos (caldo desgrasado)  
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

VIERNES 15

4 14

Arroz con zanahoria y guisantes  
Filete de pescado horno/plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

563,8Kcal - Prot:17,5g - Lip:11,2g - HC:76,1g AGS:2,2g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g

LUNES 18

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

MARTES 19

2 14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur desnatado natural/Fruta fresca

507,3Kcal - Prot:27,1g - Lip:18,5g - HC:50,4g AGS:4,2g - Azúcares:21,6g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 20

1 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos (caldo desgrasado)  
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)  
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

JUEVES 21

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

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

LUNES 25

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

MARTES 26

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

MIÉRCOLES 27

1 2 4 9 11 14

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

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

JUEVES 28

SUPER MARIO BROS

Sopa Luigi  
Panini casero Mario sin queso  
Gelatina Peach

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

LUNES 1

1 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos (caldo desgrasado)  
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

MARTES 2

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

MIÉRCOLES 3

4

Crema de calabacín y puerro  
Pechuga de pavo al horno 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

JUEVES 4

1 2 3 4 9 14

Potaje de garbanzos  
Boquerones plancha/horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Cumpleaños (yogur desnatado natural)/Fruta fresca de temporada

547,3Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,5g - HC:61,4g AGS:4,2g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

