

LUNES 3

1 3 4 9 14

Lentejas con verduras
Bacaladilla plancha/horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Azúcares:23,9g - Sal:3,7g

LUNES 10

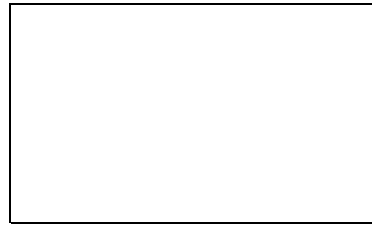
1 3 4 9 11 14

Macarrones con atún
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
637,5Kcal - Prot:25,7g - Lip:32,1g - HC:54,8g AGS:7,3g - Azúcares:18,6g - Sal:2,4g

LUNES 17

1 3 4 9 14

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g



MARTES 4

1 2 3 4 9 14

Macarrones ecológicos con atún
Tortilla francesa y loncha de pavo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

MARTES 11

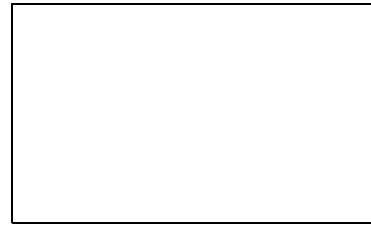
2

Ensalada campera de patata y alubia
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur desnatado natural/Fruta fresca de temporada
673,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:33,6g - HC:60,2 AGS:8,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

MARTES 18

5 9 14

Arroz con verduras
Calamar plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada
547,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,5g - HC:76,8g AGS:3,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g



MIÉRCOLES 5

4 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo con pisto
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
537,2Kcal - Prot:21,4g - Lip:19,5g - HC:50,4g AGS:3,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 12

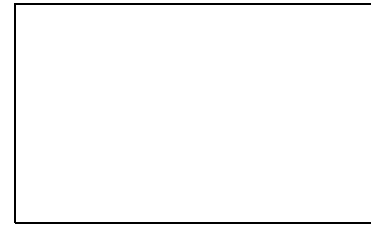
14

Puré de zanahoria
Pollo al ajillo con patatas al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 19

1 2 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Macarrones con tomate
Pechuga plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur desnatado natural
594,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:21,9g - HC:73,4g AGS:6,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g



JUEVES 6

1 4 9 11 12 14

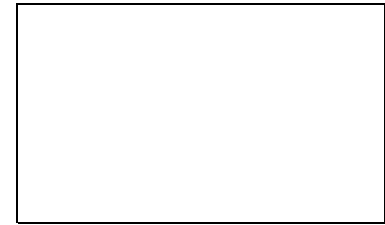
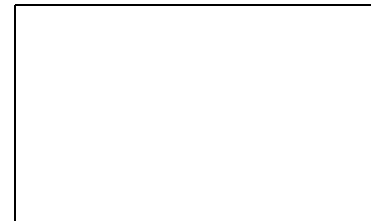
Sopa de fideos
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)
Ensalada con pepino
Fruta fresca de temporada
631,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,9g - HC:92,5g AGS:2,1g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g

JUEVES 13

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Fogonero a la plancha con pisto
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

JUEVES 20



VIERNES 7

2 3 4 9 14

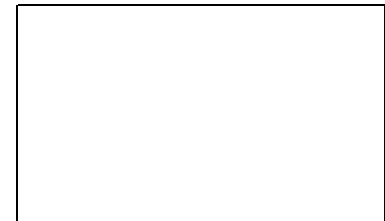
Ensalada con atún y huevo
Arroz caldoso marinero
Yogur desnatado natural/Fruta fresca de temporada
539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g

VIERNES 14

2 14

Arroz con tomate
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur desnatado natural/Fruta fresca de temporada
637,4Kcal - Prot:28,1g - Lip:16,4g - HC:73,7g AGS:2,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

VIERNES 21



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:

