

LUNES 3

1 4 14

Patatas estofadas con verduras  
Bacaladilla con rebozado casero  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
575,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:15,7g - HC:72,4g AGS:2,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,9g

LUNES 10

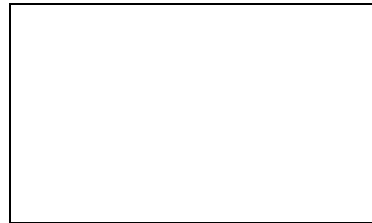
1 3 4 14

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

3 4 14

Patatas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con queso (no soja)  
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 14

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa y loncha de pavo (No soja)  
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

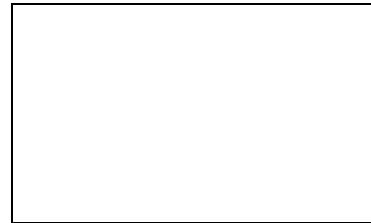
2

Ensalada campera de patata  
Filete de lomo en su jugo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada  
694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

MARTES 18

5 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

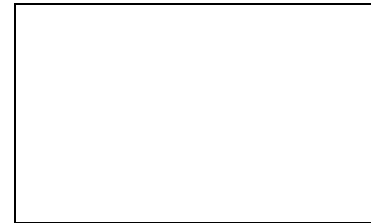
1 14

Puré de zanahoria con picatostes  
Pollo al ajillo con patatas  
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 3 9 14

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
Macarrones con tomate  
Pechuga plancha  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Helado (no soja)  
637,2Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,2g - HC:71,9g AGS:6,2g - Azúcares:18,4g - Sal:2,0g



JUEVES 6

1 11 12 14

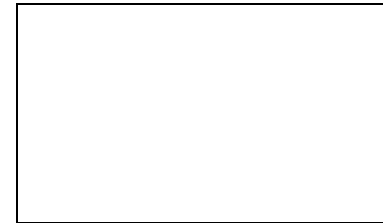
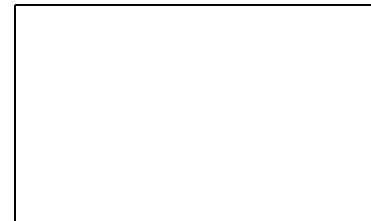
Sopa de ave con fideos  
Pollo con patata y verdura  
Ensalada con pepino  
Fruta fresca de temporada  
606,5Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,4g - HC:89,6g AGS:2,3g - Azúcares:20,8g - Sal:1,2g

JUEVES 13

1 4 11 12 14

Sopa de fideos  
Fogonero a la andaluza casera con pisto  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
578,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:16,1g - HC:75,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

JUEVES 20



VIERNES 7

1 2 3 4 14

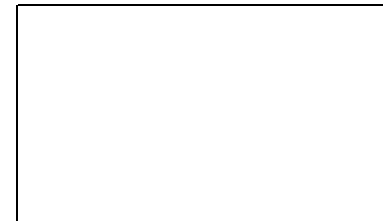
Ensalada con atún y huevo  
Arroz caldoso marinero  
Helado (no soja)/Fruta fresca de temporada  
539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g

VIERNES 14

14

Arroz con tomate  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Helado (No soja)/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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

