

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>2 3 4 14</p> <p>Patatas estofadas con verduras (no judías verdes/habas/guisantes) Tortilla francesa y loncha de pavo (no soja) Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 627,6Kcal - Prot:27,4g - Lip:21,5g - HC:63,7g AGS:4,8g - Azúcares:21,7g - Sal:1,4g</p>	<p>2 14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Filete de lomo en su jugo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada 429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g</p>	<p>1 2 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo con patata y verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 527,3Kcal - Prot:20,5g - Lip:12,6g - HC:84,3g AGS:2,7g - Azúcares:20,9g - Sal:1,2g</p>	<p>1 2 4 5 11 14</p> <p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada 583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>14</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 741,6Kcal - Prot:33,9g - Lip:34,7g - HC:71,5g AGS:8,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 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 2 3 4 11 14</p> <p>Macarrones con tomate Limanda al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada 556,9Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,3g - HC:72,9g AGS:3,6g - Azúcares:21,7g - Sal:3,7g</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras (no judías verdes/habas/guisantes) Alitas de pollo con arroz pilaf Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 517,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,3g - HC:63,9g AGS:3,5g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1 2 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada 516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 11 12 14</p> <p>Sopa de verduras (no judías verdes/habas/guisantes) Pollo en salsa con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada 553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g</p>	<p>2 3 14</p> <p>Arroz blanco Tortilla francesa y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 661,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:23,9g - HC:75,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 455,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:13,3g - HC:45,5g AGS:2,6g - Azúcares:21,0g - Sal:1,5g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Boquerones en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 612,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:18,4g - HC:73,2g AGS:2,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,4g</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 590,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:15,1g - HC:77,3g AGS:2,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 5 14</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebolladas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 637,4Kcal - Prot:22,9g - Lip:16,4g - HC:83,4g AGS:4,3g - Azúcares:20,6g - Sal:2,6g</p>	<p>1 2 4</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada 547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g</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 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>Sopa de fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 594,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,7g - HC:65,3g AGS:4,2g - Azúcares:19,8g - Sal:2,2g</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>2 14</p> <p>Hervido (no judías verdes/habas/guisantes) Lomo fresco Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada 488,7Kcal - Prot:31,5g - Lip:14,8g - HC:53,8g AGS:3,8g - Azúcares:22,5g - Sal:1,7g</p>	<p>4 5 6 14</p> <p>Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada 575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g</p>	<p>3 4</p> <p>Guiso o crema de verduras (no judías verdes/habas/guisantes) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 11 14</p> <p>Sopa de pescado Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada 614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g</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:

