

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		<p>3 14</p> <p>Arroz blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas</p> <p>661,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:23,9g - HC:75,8g AGS:4,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>647,4Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,6g - HC:63,9g AGS:8,4g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo en salsa con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>542,1Kcal - Prot:32,9g - Lip:19,2g - HC:55,2g AGS:4,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Fideuá de verduras Queso fresco Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>528,1Kcal - Prot:15,8g - Lip:14,5g - HC:81,3g AGS:4,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,4g</p>
LUNES 7	MARTES 8	MÍRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>711,9Kcal - Prot:18,1g - Lip:29,4g - HC:90,7g AGS:9,6g - Azúcares:17,0g - Sal:2,0g</p>	<p>14</p> <p>Patatas guisadas con verduras Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>606,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:18,2g - HC:68,2g AGS:4,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 9</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Postre casero sin frutos secos/Fruta fresca de temporada</p> <p>729,2Kcal - Prot:33,1g - Lip:28,4g - HC:82,1g AGS:5,9g - Azúcares:31,8g - Sal:2,1g</p>	<p>1 9 11 14</p> <p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>568,6Kcal - Prot:36,5g - Lip:14,0g - HC:70,1g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g</p>	<p>1 3 11 12 14</p> <p>Sopa de fideos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>633,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:22,2g - HC:73,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,1g - Sal:1,6</p>	
LUNES 14	MARTES 15	MÍRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	
<p>3 14</p> <p>Ensalada especial con huevo Arroz con magro y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>527,6Kcal - Prot:15,9g - Lip:11,7g - HC:84,3g AGS:2,7g - Azúcares:15,8g - Sal:1,2g</p>	FESTIVO				
LUNES 21	MARTES 22	MÍRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	
FESTIVO					
LUNES 28	MARTES 29	MÍRCOLES 30			
<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Macarrones a la carbonara Pechuga plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>658,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:85,7g AGS:3,9g - Azúcares:15,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Tortilla francesa y loncha de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>577,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:62,7g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de calabaza Filete de lomo en su jugo con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Cumpleaños (postre sin frutos secos)/Fruta fresca de temporada</p> <p>797,5Kcal - Prot:26,3g - Lip:38,3g - HC:84,2g AGS:9,7g - Azúcares:27,2g - Sal:1,9g</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

