

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<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>2 14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g</p>	<p>1 2 9 11 12 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 9 11 14</p> <p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>462,3Kcal - Prot:13,8g - Lip:9,5g - HC:75,9g AGS:2,2g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g</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</p> <p>741,6Kcal - Prot:33,9g - Lip:34,7g - HC:71,5g AGS:8,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g</p>	<p>3 14</p> <p>Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>517,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:58,9g AGS:4,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g</p>	<p>DÍA FESTIVO</p> 	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Macarrones a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>735,2Kcal - Prot:46,4g - Lip:27,4g - HC:73,3g AGS:10,9g - Azúcares:22,7g - Sal:2,7g</p>	<p>14</p> <p>Crema de alubias blancas Alitas de pollo con arroz pilaf Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1 2 3 14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cinta de lomo horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada</p> <p>648,0Kcal - Prot:36,2g - Lip:20,2g - HC:76,4g AGS:6,2g - Azúcares:21,4g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>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</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 y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>647,8Kcal - Prot:19,8g - Lip:24,7g - HC:62,4g AGS:8,4g - Azúcares:21,8g - Sal:2,3g</p>	<p>3 14</p> <p>Potaje de garbanzos Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<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>709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g</p>	<p>14</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>650,6Kcal - Prot:36,7g - Lip:18,4g - HC:77,1g AGS:4,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>552,3Kcal - Prot:31,8g - Lip:23,0g - HC:52,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,6g - Sal:1,9g</p>	<p>1 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>3 14</p> <p>Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>599,3Kcal - Prot:23,3g - Lip:17,0g - HC:78,8g AGS:3,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Hervido de judías verdes con patata Lomo adobado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Arroz de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>563,5Kcal - Prot:18,6g - Lip:17,7g - HC:78,2g AGS:5,7g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>633,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:22,3g - HC:74,1g AGS:4,4g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>700,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,3g - HC:100,3g AGS:3,0g - Azúcares:20,0g - Sal:3,1g</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:

