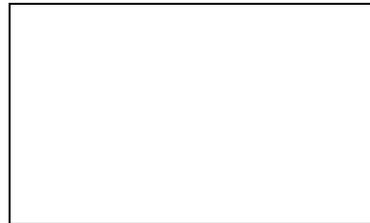
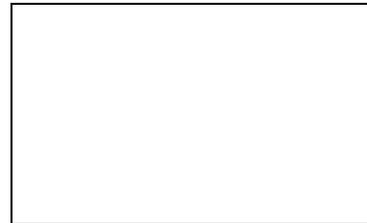


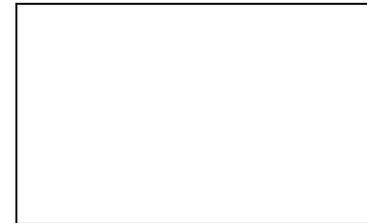
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8

1 3 9 11 14

Macarrones salteados con tomate
Tortilla francesa y calabacín salteado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

636,2Kcal - Prot:25,3g - Lip:25,8g - HC:72,4g AGS:7,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,1g

LUNES 11

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón con patatas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

527,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:16,1g - HC:46,2g AGS:3,3g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

MARTES 12

1 2 3 9 14

Patatas al vapor con aceite de oliva
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

689,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:26,1g - HC:67,3g AGS:7,4g - Azúcares:16,5g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 13

2 3 14

Ensalada mediterránea con huevo
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

531,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:14,2g - HC:78,2g AGS:4,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,4g

JUEVES 14

1 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Lomo plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

570,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:11,7g - HC:79,3g AGS:1,9g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

VIERNES 15

2 14

Arroz con zanahoria y guisantes
Queso fresco
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

535,2Kcal - Prot:16,1g - Lip:14,1g - HC:82,4g AGS:4,5g - Azúcares:20,3g - Sal:3,0g

LUNES 18

1 2 3 9 14

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla francesa y loncha de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

577,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:62,7g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g

MARTES 19

1 2 3 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Filete de lomo en su jugo con guisantes salteados
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Postre casero SIN FRUTOS SECOS/Fruta fresca

632,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:33,1g - HC:53,1g AGS:9,9g - Azúcares:24,3g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 20

1 2 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

JUEVES 21

1 2 9 11 14

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua de verduras
Fruta fresca de temporada

583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

VIERNES 22

3

Patatas al vapor con aceite de oliva
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

637,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:23,6g - HC:71,4g AGS:4,4g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g

LUNES 25

14

Guiso de patatas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

547,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,5g - HC:76,1g AGS:2,7g - Azúcares:23,3g - Sal:3,4g

MARTES 26

1 2 3 9 14

Arroz con verduras
Salchichas frescas
Ensalada variada con huevo
Fruta fresca de temporada

737,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:31,5g - HC:86,9g AGS:8,1g - Azúcares:21,1g - Sal:3,8g

MIÉRCOLES 27

1 2 3 9 11 14

Macarrones a la carbonara
Pechuga de pavo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

735,2Kcal - Prot:46,4g - Lip:27,4g - HC:73,3g AGS:10,9g - Azúcares:22,7g - Sal:2,7g

JUEVES 28

COMPROBAR TRAZAS FR SECOS

VIERNES 22

1 2 3 9 11 14

1º plato: sopa Luigi
2º plato: pizza Mario
Postre: gelatina Peach

VIERNES 29

1 9 11 14

Pasta napolitana
Cinta de lomo horneada con zanahoria dado salteada
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca de temporada

521,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:11,5g - HC:77,6g AGS:1,9g - Azúcares:22,9g - Sal:1,7g

LUNES 1

1 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos
Pollo en salsa con champiñones
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:32,9g - Lip:19,2g - HC:56,1g AGS:4,5g - Azúcares:19,4g - Sal:1,9g

MARTES 2

2 3 14

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

MIÉRCOLES 3

1 2 3 9 14

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa con patatas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

647,8Kcal - Prot:19,8g - Lip:24,7g - HC:62,4g AGS:8,4g - Azúcares:21,8g - Sal:2,3g

JUEVES 4

1 2 3 9 14

Potaje de garbanzos
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cumpleaños (Postre sin frutos secos)/Fruta fresca de temporada

586,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:21,3g - HC:70,2g AGS:3,1g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g

VIERNES 5

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



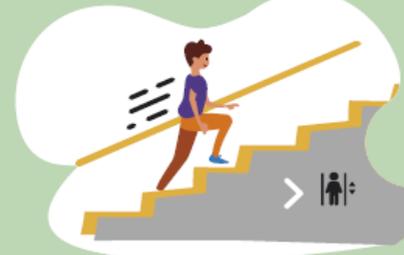
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

