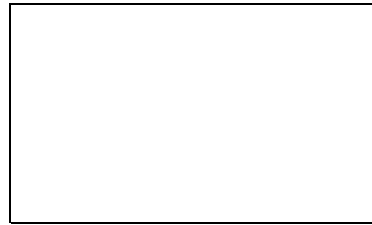
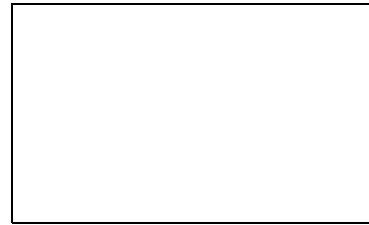


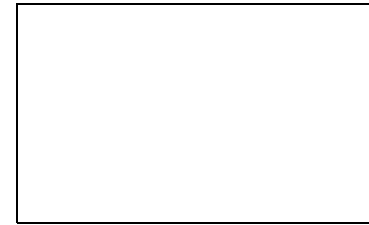
LUNES 3



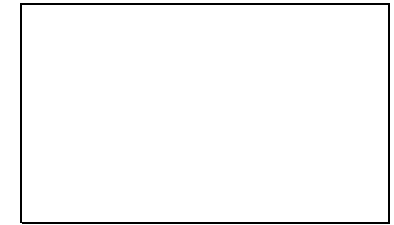
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

14

Patatas estofadas con verduras  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

637,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:18,4g - HC:87,6g AGS:2,4g - Azúcares:21,4g - Sal:2,3g

LUNES 10

1 2 3 9 14

Macarrones ecológicos con tomate  
Tortilla francesa y loncha de pavo  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

587,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,7g - HC:84,9g AGS:3,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

MARTES 11

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Hamburguesa con pisto  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

458,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,7g - HC:53,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,4g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 12

1 2 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada con pepino  
Fruta fresca de temporada

613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

JUEVES 13

1 2 3 9 14

Ensalada con huevo  
Arroz con verduras  
Helado sin frutos secos/Fruta fresca de temporada

518,6Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,8g - HC:85,6g AGS:2,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,2g

VIERNES 14

1 3 9 11 14

Macarrones con tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

580,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:20,6g - HC:73,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g

17

2

Ensalada campera de patata y alubia  
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

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 9 11 12 14

Sopa con garbanzos  
Pechuga de pavo al horno con pisto  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

652,3Kcal - Prot:40,9g - Lip:17,6g - HC:75,8g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g

JUEVES 20

1 2 3 9 14

Arroz con tomate  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Helado sin frutos secos/Fruta fresca de temporada

753,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:28,3g - HC:99,0g AGS:9,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g

VIERNES 21

2 3 9 14

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

694,7Kcal - Prot:31,5g - Lip:28,3g - HC:85,1g AGS:8,0g - Azúcares:21,3g - Sal:2,0g

1 2 3 9 14

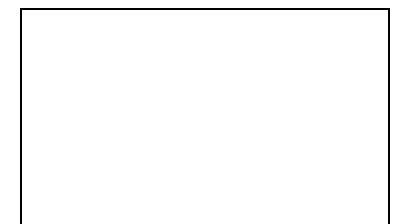
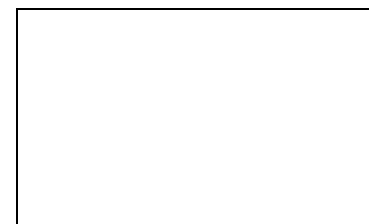
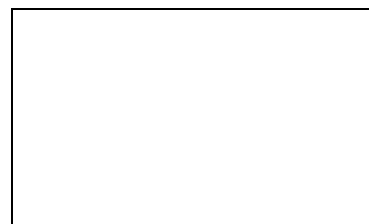
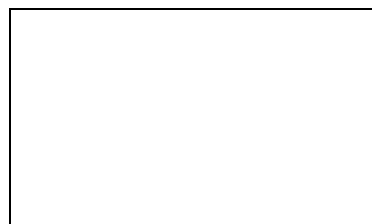
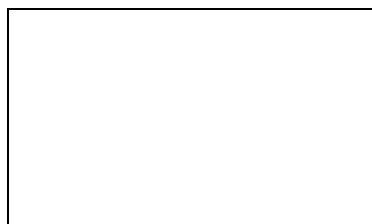
Arroz al horno con garbanzos  
Lomo plancha  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

627,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,5g - HC:74,8g AGS:3,1g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g

1 2 3 9 14

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
Macarrones a la boloñesa  
Pechuga villaroy  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Helado sin frutos secos

647,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:24,5g - HC:77,4g AGS:6,7g - Azúcares:18,1g - Sal:2,1g



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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠<br>🌙                                 |
| 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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠<br>🌙                                 |
| 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:

