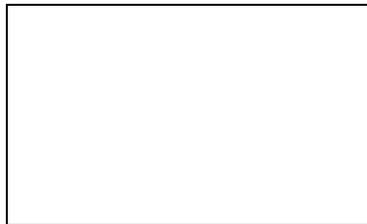
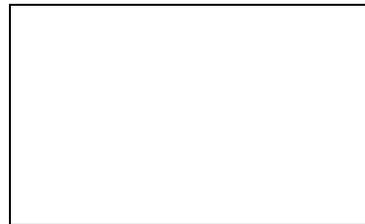


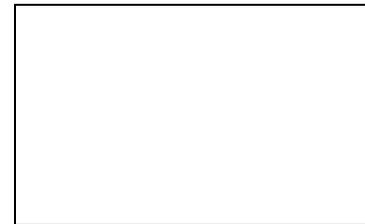
LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

1 2 3 9 11 14

Sopa de verduras
Pizza margarita
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

636,1Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,8g - HC:91,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:2,8g

VIERNES 8

1 2 3 9 14

Lentejas a la riojana
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Fruta fresca de temporada

686,2Kcal - Prot:44,6g - Lip:24,0g - HC:67,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,8g - Sal:2,0g

LUNES 11

2 3 14

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

617,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:15,7g - HC:91,5g AGS:4,5g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

MARTES 12

1 3 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Tortilla de calabacín y loncha de queso
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

604,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,6g - HC:71,0g AGS:4,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 13

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

502,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,4g - HC:52,0g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:2,1g

JUEVES 14

1 3

 Día de la mujer

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

645,3Kcal - Prot:25,7g - Lip:26,0g - HC:73,6g AGS:7,9g - Azúcares:18,5g - Sal:2,1g

VIERNES 15

1 14

Lentejas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

715,8Kcal - Prot:32,0g - Lip:32,4g - HC:68,4g AGS:8,6g - Azúcares:17,8g - Sal:1,9g

LUNES 18

3 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

565,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:17,3g - HC:83,2g AGS:3,3g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

MARTES 19

1 2 3 9 14



Crema de calabaza, patata y puerro
Hamburguesa con pisto
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre casero/Fruta fresca de temporada

714,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:27,8g - HC:73,6g AGS:8,1g - Azúcares:28,7g - Sal:2,6g

MIÉRCOLES 20

1 2 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

588,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,5g - HC:91,5g AGS:2,1g - Azúcares:22,9g - Sal:1,5g

JUEVES 21

1 2 9 11 14

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Fideos de verduras
Fruta fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:16,8g - Lip:9,4g - HC:70,6g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

VIERNES 22

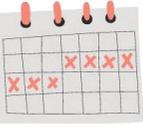
1 2 3 9 11 14

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

704,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:31,1g - HC:74,5g AGS:11,3g - Azúcares:20,2g - Sal:2,5g

LUNES 25

DÍA FESTIVO



MARTES 26

1 2 3 9 14

 Primavera

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

737,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:31,5g - HC:86,9g AGS:8,0g - Azúcares:21,1g - Sal:3,8g

MIÉRCOLES 27

1 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

672,5Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,2g - HC:85,2g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

JUEVES 28

1 2 3 9 14

Puré de zanahoria con picatostes
Tortilla francesa con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/
Fruta fresca de temporada

 CUMPLEAÑOS

577,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:121,5g - HC:83,5g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

VIERNES 29

1 2 3 9 14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa y loncha de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,7g

LUNES 4

14

Crema de calabacín
Lomo en su jugo con guisantes salteados
Ensalada de tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

638,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:32,1g - HC:56,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,6g - Sal:2,0g

MARTES 5

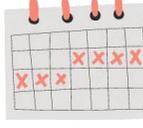
1 2 3 9 11 14

Espaguetis boloñesa
Pechuga plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

589,5Kcal - Prot:22,9g - Lip:18,2g - HC:82,8g AGS:3,4g - Azúcares:18,7g - Sal:1,7g

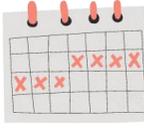
MIÉRCOLES 6

DÍA FESTIVO



JUEVES 7

DÍA FESTIVO



VIERNES 8

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:

