

LUNES 3

1 14

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

617,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,1g - HC:83,6g AGS:2,1g - Azúcares:19,2g - Sal:2,2g

LUNES 10

1 3 9 11 14

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

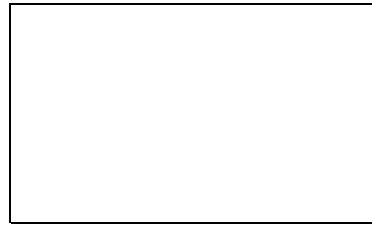
580,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:20,6g - HC:73,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g

17

1 2 3 9 14

Lentejas a la riojana
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

734,7Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:81,7g AGS:8,2g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g



MARTES 4

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

2

Ensalada campera de patata y alubia
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

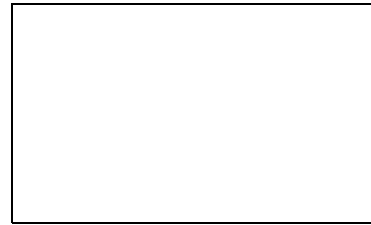
694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

MARTES 18

1 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



MIÉRCOLES 5

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 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

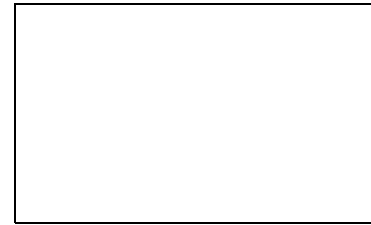
MIÉRCOLES 19

1 2 3 9 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

Macarrones a la boloñesa
Pechuga villaroy
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Helado

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



JUEVES 6

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

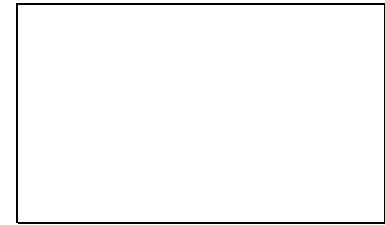
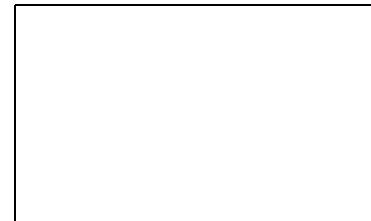
JUEVES 13

1 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



VIERNES 7

1 2 3 9 14

Ensalada con huevo
Arroz con verduras
Helado/Fruta fresca de temporada

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

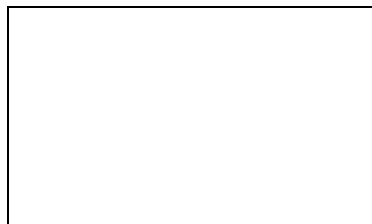
VIERNES 14

1 2 3 9 14

Arroz con tomate
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Helado/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



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

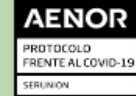
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

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:

