

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

1 2 3 4 14

Espaguetis salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

753,5Kcal - Prot:32,7g - Lip:32,1g - HC:79,5g AGS:8,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,4g

1 2 3 4 9 14

Olleta alicantina
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,1g

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta

660,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:19,5g - HC:91,3g AGS:5,8g - Azúcares:22,7g - Sal:1,5g

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

475,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:53,2g AGS:3,6g - Azúcares:23,4g - Sal:2,0g

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

1 2 3 4 9 14

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Rape en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

639,9Kcal - Prot:32,3g - Lip:12,4g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua marinera
Yogur/Fruta

629,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,5g - HC:77,4g AGS:6,6g - Azúcares:23,8g - Sal:2,0g

3 4 14

Judías blancas estofadas
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza de jamón york
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,8g

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g - Azúcares:26,0g - Sal:3,7g

1 4 14

Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

1 3 4 14

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

647,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,5g - HC:79,6g AGS:5,0g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

1 2 4 9 12 14

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

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta

601,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,7g - HC:73,2g AGS:7,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

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

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



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



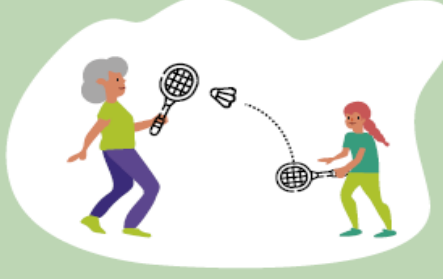
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

