

LUNES 1



LUNES 8

1 2 3 4 9 11 14

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

639,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:17,9g - HC:91,8g AGS:2,6g - Azúcares:19,1g - Sal:2,8g

LUNES 15

1 2 3 9 14

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

630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Azúcares:23,9g - Sal:3,7g

LUNES 22

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Abadejo crujiente casero
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

LUNES 29

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g

MARTES 2



MARTES 9

1 4 14

Olleta alicantina
Limanda en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

566,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,0g - HC:77,3g AGS:2,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,9g

MARTES 16

1 2 3 4 9 11 14

ESPAGUETIS SIN CARNE

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

741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,4g

MARTES 23

1 3 4 14

MACARRONES SIN DEL LIEBRE

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

605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

MARTES 30

1 2 3 4 9 14

CUMPLEAÑOS

Arroz caldoso marinero
Rollito de pavo y queso
Ensalada
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 3



MIÉRCOLES 10

1 2 3 4 9 14

Hervido valenciano
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 17

2 3 4 14

POSTRE CASERO

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con pollo y verduras de proximidad
Postre casero/Fruta fresca de temporada

647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 24

1 4 14

Crema de guisantes
Bacaladilla
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

JUEVES 4



JUEVES 11



JUEVES 18

14

Crema de coliflor
Magro con tomate
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g

JUEVES 25

1 2 4 9 11 12 14

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

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

VIERNES 5



VIERNES 12



VIERNES 19

1 4 9 11 12 14

MERCACONSEJO

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

538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

VIERNES 26

2 4 9 14

Ensalada con caballa
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

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:

