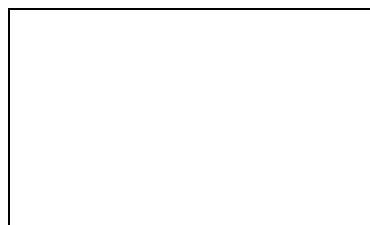


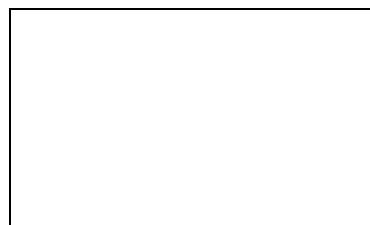
LUNES 5

1	2	3	4	5	6	9	14
<b>Lentejas con verduras</b>							
Croquetas de jamón							
Ensalada de lechuga, atún y tomate							
Fruta fresca de temporada							
623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g							



MARTES 6

3	4	14
<b>Guiso de patatas con bacalao</b>		
Tortilla francesa		
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga		
<b>Buffet de fruta</b>		
499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g		



MIÉRCOLES 7

2	4	9	14
<b>Ensalada con caballa</b>			
Arroz al horno			
Fruta fresca de temporada			
533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g			



JUEVES 8

1	2	3	4	9	11	14
<b>Macarrones a la carbonara</b>						
Bacaladilla con pisto						
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas						
Yogur/Fruta fresca de temporada						
686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g						



VIERNES 9

14	
Crema de alubias blancas	
Alitas de pollo	
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	
Fruta fresca de temporada	
544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g	

1	2	3	4	14
<b>DÍAS SIN CARNE</b>				
Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz				
Merluza horneada con zanahoria dado salteada				
Fruta fresca de temporada				
516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g				

1	2	9	11	12	14
<b>Sopa minestrone</b>					
Pollo en salsa					
Ensalada de maíz, tomate y lechuga					
Yogur/Fruta fresca de temporada					
553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g					

1	3	4	14
<b>Lentejas con arroz integral</b>			
Tortilla de atún			
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas			
Fruta fresca de temporada			
674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g			

1	2	3	4	9	14
<b>Crema de calabacín y puerro</b>					
Hamburguesa con patatas					
Ensalada de lechuga, atún y tomate					
Fruta fresca de temporada					
640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g					

1	3	4	14
<b>Potaje de garbanzos</b>			
Boquerones en tempura			
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga			
Fruta fresca de temporada			
579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g			

1	2	3	9	14
<b>DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE</b>				
Arroz a la cubana con huevo				
Salchichas frescas				
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha				
Fruta fresca de temporada				
709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g				

1	2	3	4	5	6	9
<b>Lentejas guisadas con verduras de temporada</b>						
Calamares a la romana						
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga						
Fruta fresca de temporada						
541,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g						

2	4
<b>Crema de zanahoria</b>	
Pollo al horno con hierbas provenzales	
Ensalada de lechuga, atún y tomate	
Yogur/Fruta fresca de temporada	
547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g	

1	4	14
<b>Espaguetis ecológicos a la napolitana</b>		
Merluza asada al limón		
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria		
Fruta fresca de temporada		
539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g		

3	5	14
<b>Alubias marineras</b>		
Huevos rotos		
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas		
<b>Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de cumpleaños</b>		
626,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g		

1	2	3	9	14
<b>Hervido de judías verdes con patata</b>				
Albóndigas en salsa de tomate				
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga				
Fruta fresca de temporada				
637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g				

3	4
<b>Garbanzos estofados</b>	
Tortilla de patata	
Ensalada de lechuga, atún y tomate	
Fruta fresca de temporada	
674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g	

1	2	4	5	9	11	14
<b>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)</b>						
Fideua marinera						
Fruta fresca de temporada						
583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g						

1	4	14

<tbl\_r

# 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 PUEDES,  
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  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:

