


LUNES 8

1	2	3	9	14
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				


MARTES 9

1	2	3	4	5	6	9
Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares a la romana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada						
611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g						


MIÉRCOLES 10

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


JUEVES 11

1	4	14
Espaguetis ecológicos a la napolitana Abadejo asado 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		


VIERNES 12

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

LUNES 15

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

MARTES 16

1	2	3	4	5	6	9
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)						
Arroz de pescado y marisco						
Fruta fresca de temporada						
575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g						

MIÉRCOLES 17

3	4
Garbanzos estofados	
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	

JUEVES 18

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						
614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g						

VIERNES 19

1	4	14
Olleta alicantina		
Rape en salsa		
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria		
Fruta fresca de temporada		
619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g		

LUNES 22

1	2	3	4	9	11	14
Macarrones salteados con caballa						
Tortilla con queso						
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria						
Fruta fresca de temporada						
715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g						

MARTES 23

4	
Crema de verduras mediterráneas	
Pollo asado al limón	
Ensalada de lechuga, atún y tomate	
Fruta fresca de temporada	
429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g	

MIÉRCOLES 24

1	2	3	4	5	6	9
Lentejas a la riojana						
Buñuelos de bacalao						
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas						
Fruta fresca de temporada						
845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g						

JUEVES 25

2	3	4	14
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)			
Arroz con magra y verduras de proximidad			
Yogur/Frutilla fresca de temporada			
598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g			

VIERNES 26

1	4	9	11	12	14
Sopa con garbanzos					
Merluza al horno con ajo y perejil					
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga					
Fruta fresca de temporada					
526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g					

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 > verdura
- verdura > pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

- Si en el cole he comido como segundo... > Para cenar puedo comer como segundo...
- huevo > carne
- pescado > pescado
- legumbres > huevo
- verdura > huevo

POSTRE

- fruta
- lácteo

 **SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

-    
-    