

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

DÍA FESTIVO

1 4 14

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

627,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:12,4g - HC:88,5g AGS:2,1g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

553,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,4g - HC:73,0g AGS:4,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

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

581,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:65,5g AGS:7,9g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g

1 2 3 4 5 9 14

CUINA I TRADICIÓN

Sopa de fideos
Merluza al estilo de la terreta
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta

586,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:59,6g AGS:6,2g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

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

DIA SIN CARNE

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 de calabacín
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
Postre casero/Fruta fresca de temporada

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

2 4 9 14

Ensalada con caballa
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

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

4

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g

1 2 3 4 9 14

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur/Fruta

572,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,8g - HC:90,4g AGS:3,8g - Azúcares:24,2g - Sal:1,6g

1 12 14

DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

1 2 3 9 10 12 14

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA
Alubias pintas salteadas thai con trigo

Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

1 2 3 4 5 9 14

JORNADA BAJO EL MAR

Sopa de sirenas
Tridente del rey Tritón
Ensalada
Barquito marinero

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

816,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:35,5g - HC:93,4g AGS:9,2g - Azúcares:20,7g - Sal:3,6g

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta

579,5Kcal - Prot:31,6g - Lip:24,3g - HC:55,8g AGS:6,7g - Azúcares:29,4g - Sal:1,8g

3 5 14

Alubias marineras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

623,8Kcal - Prot:27,4g - Lip:21,7g - HC:70,1g AGS:4,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,1g

1 3 4 14

Macarrones ecológicos napolitana
Limanda crujiente casera
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

652,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:19,3g - HC:86,4g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

1 2 3 4 14

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

Olla gitana
Tortilla de patatas
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

1 2 3 4 9 14

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

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

3 4 14

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

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

Empty box

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



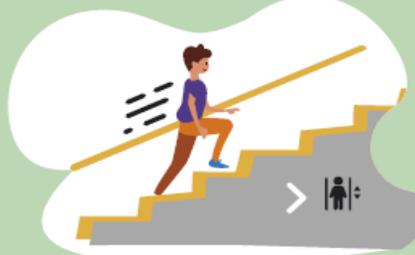
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

