

<div><div>LUNES2</div><div><div>123491114</div></div><div><div>Macarrones salteados con caballa</div><div>Tortilla con queso</div><div>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g</div></div></div>	<div><div>MARTES3</div><div><div>4</div></div><div><div>Crema de verduras mediterráneas</div><div>Pollo asado al limón</div><div>Ensalada de lechuga, atún y tomate</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES4</div><div><div>123456914</div></div><div><div>Lentejas a la riojana</div><div>Buñuelos de bacalao</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g</div></div></div>	<div><div>JUEVES5</div><div><div>23414</div></div><div><div>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)</div><div>Arroz con magra y verduras de proximidad</div><div>Yogur/Fruta fresca de temporada</div><div>598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g</div></div></div>	<div><div>VIERNES6</div><div><div>149111214</div></div><div><div>Sopa con garbanzos</div><div>Merluza al horno con ajo y perejil</div><div>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</div></div></div>	
<div><div>LUNES9</div><div><div>1234914</div></div><div><div>Arroz tres delicias</div><div>Bacaladilla crujiente casera</div><div>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g</div></div></div>	<div><div>MARTES10</div><div><div>34</div></div><div><div>Habichuelas estofadas con verduras</div><div>Tortilla de calabacín</div><div>Ensalada de lechuga, atún y tomate</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES11</div><div><div>123914</div></div><div><div>Crema de calabaza, patata y puerro</div><div>Lomo adobado</div><div>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</div><div>Yogur/Fruta fresca de temporada</div><div>429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g</div></div></div>	<div><div>JUEVES12</div><div><div>129111214</div></div><div><div>Sopa de cocido con fideos</div><div>Cocido completo</div><div>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</div></div></div>	<div><div>VIERNES13</div><div><div>124591114</div></div><div><div>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)</div><div>Fideua marinera</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</div></div></div>	
<div><div>LUNES16</div><div><div>123456914</div></div><div><div>Lentejas con verduras</div><div>Croquetas de jamón</div><div>Ensalada de lechuga, atún y tomate</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g</div></div></div>	<div><div>MARTES17</div><div><div>3414</div></div><div><div>Guiso de patatas con bacalao</div><div>Tortilla francesa</div><div>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga</div><div>Fruta fresca de temporada</div><div>499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g</div></div></div>	<div><div>MIÉRCOLES18</div><div><div>MENÚ ESPECIAL</div><div>FIN DE CURSO</div></div></div>			
	</				

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:

