

LUNES 2
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 3
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 4
1 2 3 4 5 6 9 14
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 5
2 3 4 14
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada 598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

VIERNES 6
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

LUNES 9
1 2 3 4 9 14
Arroz tres delicias Bacaladilla crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

MARTES 10
3 4
Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 11
1 2 3 9 14
Crema de calabaza, patata y puerro Lomo adobado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada 429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g

JUEVES 12
1 2 9 11 12 14
Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

VIERNES 13
1 2 4 5 9 11 14
Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) 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

LUNES 16
1 2 3 4 5 6 9 14
Lentejas con verduras 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 17
3 4 14
Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 18
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

JUEVES 19

VIERNES 20

LUNES 23

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

LUNES 30

MARTES 21

MIÉRCOLES 25

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	3 HUEVO	5 MOLUSCOS	7 CACAHUETES	9 SOJA
2 LÁCTEOS	4 PESCADO	6 CRUSTÁCEOS	8 FRUTOS DE CÁSCARA	10 SÉSAMO

11 MOSTAZA	13 ALTRAMUCES
12 APIO	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 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 |
| |  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:

