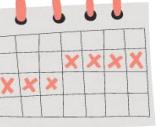


LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
 Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g	 Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo) Arroz caldoso marinero Yogur/Fruta fresca de temporada 539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g	 Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g	 Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g	 Canelones de atún bella aurora gratinados Tortilla de calabacín Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
DÍA FESTIVO 	 Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,7g	 Potaje de garbanzos y verduras Pescado en tempura Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g	DÍA FESTIVO 	DÍA FESTIVO 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
 Arroz a la cubana con huevo de corral Salchichas frescas de ave Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g - Azúcares:16,6g - Sal:2,6g	 Lentejas estofadas Rabas de calamar Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 610,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,8g - HC:81,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g	  Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Postre casero/ Fruta fresca de temporada 546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g	 Macarrones ecológicos napolitana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g	 Alubias marineras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,1g
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
 Hervido valenciano Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,0g	 Olla alicantina Merluza en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 566,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,0g - HC:77,3g AGS:2,0g - Azúcares:20,9g - Sal:2,5g	  Ensalada (lechuga, pollo, queso) Fideua de pescado y marisco Yogur/Fruta fresca de temporada 880,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:24,4g - HC:121,4g AGS:6,4g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g	 Judías blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 598,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,9g - HC:67,4g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g	  Sopa de pescado Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 639,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:17,9g - HC:91,8g AGS:2,6g - Azúcares:19,1g - Sal:2,8g
LUNES 30	MENÚ ESPECIAL	MARTES 31		
   Lentejas a la riojana Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Tarta de cumpleaños/ Fruta fresca de temporada 711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g				

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

 GLUTEN
 LÁCTEOS

 HUEVO
 PESCADO

 MOLUSCOS
 CRUSTÁCEOS

 CACAHUETES
 FRUTOS DE CÁSCARA

 SOJA
 SÉSAMO

 MOSTAZA
 APIO

 ALTRAMUCES
 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



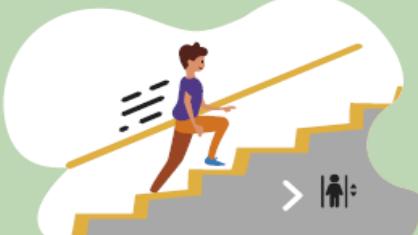
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
legumbres	huevos
	carne
	huevos
	carne
	verdura
	huevos

POSTRE

fruta	lacteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

