

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

1

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

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

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

1 2 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Hamburguesa  
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

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 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

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

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

DÍA FESTIVO

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones a la carbonara  
Abadejo al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g

14

Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

1 2 3 4 14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca de temporada

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

1 2 9 11 12 14

Sopa minestrone  
Pollo en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

1 3 4 14

Lentejas con arroz integral  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g

1 2 3 4 9 14

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

1 3 4 14

Potaje de garbanzos  
Boquerones en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

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

1 2 3 4 5 6 9 14

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

2 4

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g

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

3 5 14

Alubias marineras  
Huevos rotos  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Tarta de cumpleaños/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 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

1 2 3 9 14

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

1 2 3 4 5 6 9 14

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

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

HALLOWEEN

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



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

