

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<div>1 2 3 9 14</div> <p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Azúcares:23,9g - Sal:3,7g</p>	<div>1 3 4 14</div> <p>Macarrones ecológicos con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g</p>	<div>1 4 14</div> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g</p>	<div>1 2 4 9 11 12 14</div> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g</p>	<div>2 4 9 14</div> <p>Ensalada con caballa Arroz al horno Yogur/Fruta fresca de temporada 568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<div>1 3 4 14</div> <p>Espaguetis con atún 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</p>	<div>1 2 3 4 9 14</div> <p>Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso) Arroz caldoso marinero Fruta fresca de temporada 539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g</p>	<div>4</div> <p>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</p>	<div>1 9 11 12 14</div> <p>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</p>	<div>1 2 4 14</div> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada 647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<div>1 2 3 4</div> <p>Lentejas con arroz integral Tortilla con queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g</p>	<div>2 12 14</div> <p>Sopa de ave con arroz Pollo en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada 615,4Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,2g - HC:64,5g AGS:6,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g</p>	<div>1 4 14</div> <p>Ensalada de pasta Boquerones a la andaluza 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</p>	<div>1 2 3 9 14</div> <p>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</p>	<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>

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:

