

Empty menu box for Monday 7th.

LUNES 7

MARTES 1

5 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

MARTES 8

MIÉRCOLES 2

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

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

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

JUEVES 10

VIERNES 4

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

VIERNES 11

DÍA FESTIVO

LUNES 14

DÍA FESTIVO

MARTES 15

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO

JUEVES 17

DÍA FESTIVO

VIERNES 18

LUNES 21

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

LUNES 21

MARTES 22

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

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

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

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

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

JUEVES 24

VIERNES 25

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

VIERNES 25

LUNES 28

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

LUNES 28

MARTES 29

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

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

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

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

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

JUEVES 31

VIERNES 4

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

VIERNES 4

LUNES 7

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

LUNES 7

MARTES 8

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

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

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

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

HALLOWEEN

JUEVES 10

VIERNES 11

Empty menu box for Friday 11th.

VIERNES 11

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

Entidades colaboradoras:

