

LUNES 2

1 2 3 4 9 10 11
12 14

Hervido de verduras
Canelones de atún bella aurora gratinados
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

MARTES 3

1 2 3 4 9 14

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz 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

MIÉRCOLES 4

4

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en salsa
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

JUEVES 5

1 9 11 12 14

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

VIERNES 6

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza al horno
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

LUNES 9

DÍA FESTIVO

MARTES 10

1 2 3 9 14

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

MIÉRCOLES 11

1 4 14

Potaje de garbanzos y verduras
Merluza
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

JUEVES 12

DÍA FESTIVO

VIERNES 13

DÍA FESTIVO

LUNES 16

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca 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

MARTES 17

1 2 3 5 9 14

Lentejas estofadas
Bacaladilla al horno
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

MIÉRCOLES 18

2 4

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

JUEVES 19

1 4 14

Macarrones ecológicos con verdura
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

VIERNES 20

3 14

Alubias estofadas
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

1 2 3 4 9 14

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

MARTES 24

1 4 14

Olleta alicantina
Merluza al horno
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:1,9g

MIÉRCOLES 25

1 2 3 4 5 9 11
14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz 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

JUEVES 26

3 4 9 14

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

VIERNES 27

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de ave
Pizza de pavo 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

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Bacaladilla al horno
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

CUMPLEAÑOS

MARTES 31

MENÚ ESPECIAL

COCO

MIÉRCOLES 31

Blank menu box.

JUEVES 31

Blank menu box.

VIERNES 31

Blank menu box.

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:

