

LUNES 3

1 2 3 9 14

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

LUNES 10

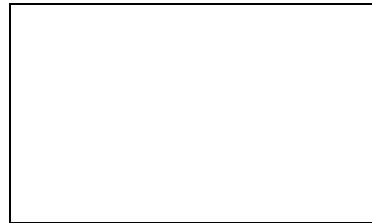
1 2 3 4 9 10 11 12 14

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 17

1 2 3 4

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



MARTES 4

1 3 4 14

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

MARTES 11

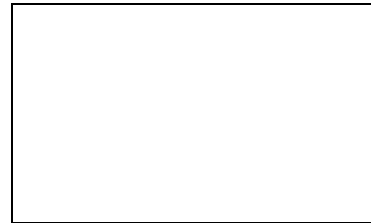
1 2 3 4 9 14

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

MARTES 18

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 5

1 4 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Limanda en salsa
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

MIÉRCOLES 12

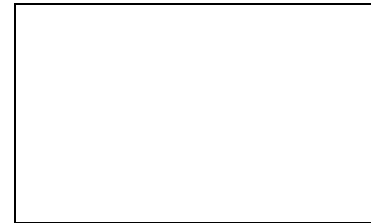
4

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

MIÉRCOLES 19

1 2 3 4 9 14

Potaje de garbanzos y verduras
Varitas de pescado
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 6

1 2 4 9 11 12 14

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

JUEVES 13

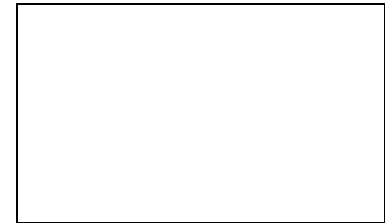
1 9 11 12 14

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

JUEVES 20

2 12 14

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



VIERNES 7

2 4 9 14

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

VIERNES 14

1 2 4 14

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

VIERNES 21

MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO

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

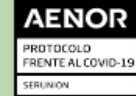
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

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:

