

LUNES 3													
1	2	3	4	9	14								
Arroz tres delicias Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada													
637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g													
LUNES 10													

MARTES 4													
1	2	9	11	12	14								
¡ARRIBA LA CUCHARA! Caldo con pelota													
Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada													
563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g													
MARTES 11													

MIÉRCOLES 5													
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													
MIÉRCOLES 12													

JUEVES 6													
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													
JUEVES 13													

VIERNES 7													
1	2	3	9	14									
Crema de calabaza, patata y puerro Pizza de york y queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada													
429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g													
VIERNES 14													

LUNES 10													
1	2	3	4	5	6	9							
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													
LUNES 17													

MARTES 18													
1	2	9	11	12	14								
¡ARRIBA LA CUCHARA! Sopa minestrone													
Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga 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 25													

MIÉRCOLES 19													
1	2	3	9	14									
¡ARRIBA LA CUCHARA! Olleta de la Plana													
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 26													

JUEVES 20													
1	3	4	14										
¡ARRIBA LA CUCHARA! Buffet de pasta													
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 27													

VIERNES 21													
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 28													

LUNES 24													
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													
MARTES 25													

MARTES 25													

<tbl_r cells="1" ix="3" maxcspan="

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...

SEGUNDOS PLATOS

- Si en el cole he comido como segundo... Para cenar puedo comer como segundo...

POSTRE

-

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

