



LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10		
<p>4</p> <p>Arroz blanco Merluza al horno</p> <p>416,4Kcal - Prot:19,4g - Lip:7,9g - HC:66,4g AGS:1,3g - Azúcares:0,9g - Sal:1,3g</p>					<p>4</p> <p>Patata al vapor Merluza al horno</p> <p>344,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:7,7g - HC:47,7g AGS:1,3g - Azúcares:2,0g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>597,4Kcal - Prot:33,8g - Lip:20,0g - HC:68,2g AGS:4,7g - Azúcares:1,3g - Sal:3,3g</p>		<p>1 5</p> <p>Espaguetis en blanco Tortilla francesa</p> <p>437,0Kcal - Prot:20,1g - Lip:12,5g - HC:64,1g AGS:2,5g - Azúcares:2,4g - Sal:1,3g</p>		
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17		
<p>4</p> <p>Arroz blanco Filete de abadejo</p> <p>404,4Kcal - Prot:16,8g - Lip:7,7g - HC:66,4g AGS:1,3g - Azúcares:0,9g - Sal:1,3g</p>		<p>1 2 5 9 14</p> <p>Espaguetis en blanco Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>467,4Kcal - Prot:35,3g - Lip:8,5g - HC:61,1g AGS:1,7g - Azúcares:2,2g - Sal:1,0g</p>			<p>4</p> <p>Arroz blanco Merluza al horno</p> <p>416,4Kcal - Prot:19,4g - Lip:7,9g - HC:66,4g AGS:1,3g - Azúcares:0,9g - Sal:1,3g</p>		<p>4</p> <p>Patata al vapor Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>374,3Kcal - Prot:24,0g - Lip:8,9g - HC:47,7g AGS:1,7g - Azúcares:2,0g - Sal:1,3g</p>			
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24		
<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>		<p>5</p> <p>Arroz blanco Tortilla francesa</p> <p>441,1Kcal - Prot:17,6g - Lip:12,1g - HC:69,4g AGS:2,5g - Azúcares:1,2g - Sal:1,3g</p>		<p>4</p> <p>Patatas cocidas Bacalao al horno</p> <p>278,5Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,5g - HC:34,7g AGS:1,2g - Azúcares:1,4g - Sal:1,3g</p>		<p>1 12</p> <p>Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>328,5Kcal - Prot:23,9g - Lip:6,1g - HC:43,3g AGS:1,3g - Azúcares:2,6g - Sal:1,3g</p>		<p>5</p> <p>Arroz blanco Tortilla francesa</p> <p>441,1Kcal - Prot:17,6g - Lip:12,1g - HC:69,4g AGS:2,5g - Azúcares:1,2g - Sal:1,3g</p>		
LUNES 27		MARTES 28								
<p>Crema de zanahoria Pavo en salsa de zanahoria</p> <p>377,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:8,3g - HC:47,0g AGS:1,7g - Azúcares:7,7g - Sal:1,6g</p>		<p>1 4</p> <p>Espaguetis en blanco Rape al horno</p> <p>419,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:8,4g - HC:61,1g AGS:1,4g - Azúcares:2,2g - Sal:1,4g</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 PUEDES, 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:

