

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

[Empty menu box]

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

1 2 5 9 14  
Hervido 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

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

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

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

1 2 3 4 5 6 9 14  
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

5 4 14  
DÍAS SIN CARNE  
Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

DÍA FESTIVO  
[Calendar icon with X marks]

1 2 3 4 9 11 14  
Macarrones a la carbonara  
Abadejo al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada  
686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g

14  
Potaje de alubias  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada  
544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

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

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

1 3 4 14  
DÍA DEL PAN  
Lentejas con arroz  
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

1 2 3 4 9 14  
Salteado de patata, calabacín y puerro  
Hamburguesa plancha  
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

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

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

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

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

1 2 4 11 12 14  
Sopa de ave  
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

1 4 14  
DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO  
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

3 5 14  
CUMPLEAÑOS  
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

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

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

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

HALLOWEEN  
[Pumpkin icon]

DÍA FESTIVO  
[Calendar icon with X marks]

[Empty 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

