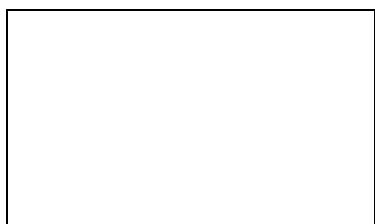
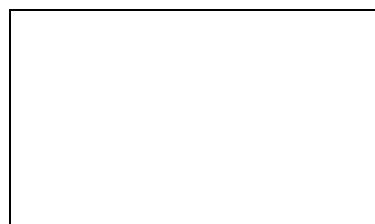




LUNES 5
<p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g</p>



LUNES 12
<p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada</p> <p>516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g</p>

MARTES 13
<p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g</p>

MIÉRCOLES 7
<p>Ensalada con caballa Arroz al horno Fruta fresca de temporada</p> <p>533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g</p>

JUEVES 8
<p>Macarrones a la carbonara Abadejo al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g</p>

VIERNES 9
<p>Ensalada de alubias blancas Alitas de pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>

LUNES 19
<p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g</p>

MARTES 20
<p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Flamenquines Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>

MIÉRCOLES 14
<p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g</p>

JUEVES 15
<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Abadejo asado al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>

VIERNES 16
<p>Potaje de garbanzos Merluza rebozada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g</p>

LUNES 26
<p>Hervido de judías verdes con patata Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g</p>

MARTES 27
<p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>

MIÉRCOLES 28
<p>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada</p> <p>583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</p>

JUEVES 29
<p>Olla alicantina Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g</p>

VIERNES 30
<p><b>JORNADA ¡A JUGAR!</b> <b>Sopa de letras</b> <b>Pechuga empanada con patatas</b> <b>Helado especial</b></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 ALTRAMUYES**  
**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 >  pasta/arroz
-  legumbres >

### 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:

-        