

[Empty menu box]

LUNES 6

[Empty menu box]

MARTES 7

1 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Fruta fresca de temporada

499,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,3g - HC:70,8g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

MIÉRCOLES 1

14

Ensalada variada con aceitunas
Potaje de garbanzos
Fruta fresca de temporada

532,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,8g - HC:73,1g AGS:2,0g - Azúcares:22,3g - Sal:1,9g

JUEVES 2

1 4 14

Crema de calabacín con picatostes caseros
Filete de merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

479,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,5g AGS:2,2g - Azúcares:21,0g - Sal:2,1g

VIERNES 3

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas frescas
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

815,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,5g - HC:93,2g AGS:9,2g - Azúcares:20,4g - Sal:3,6g

LUNES 13

1 2 3 4 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Croquetas de bacalao
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

809,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:33,0g - HC:93,8g AGS:7,2g - Azúcares:26,7g - Sal:4,0g

MARTES 14

2

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Yogur

527,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:19,7g - HC:55,4g AGS:6,1g - Azúcares:29,0g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 8

1 2 3 4 14

Ensalada variada con queso
Macarrones ecológicos con atún
Fruta fresca de temporada

686,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:22,0g - HC:94,2g AGS:6,0g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

JUEVES 9

1 2 3 12 14

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
Ensalada verde
Fruta fresca de temporada

598,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,7g - HC:69,0g AGS:5,2g - Azúcares:22,0g - Sal:8,1g

VIERNES 1'

1 2 3 4 14

Ensalada variada con queso
Espaguetis salteados con salmón
Fruta fresca de temporada

621,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:20,1g - HC:84,0g AGS:5,5g - Azúcares:21,0g - Sal:1,5g

LUNES 20

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada
Fruta fresca de temporada

524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

MARTES 21

1 2 3 5 9 14

Ensalada de pasta
Tiras de calamar rebozados
Fruta fresca de temporada

582,2Kcal - Prot:18,2g - Lip:17,6g - HC:80,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 15

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Escalope de cerdo en salsa
Fruta fresca de temporada

511,3Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,0g - HC:55,3g AGS:1,5g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

JUEVES 16

2 3 4 14

CUINA I TRADICIÓ

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz clarico de carne
Yogur

628,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,6g - HC:79,4g AGS:9,3g - Azúcares:8,4g - Sal:1,5g

VIERNES 17

1 3

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

646,7Kcal - Prot:30,9g - Lip:18,0g - HC:84,1g AGS:4,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g

LUNES 20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

MARTES 21

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[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

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



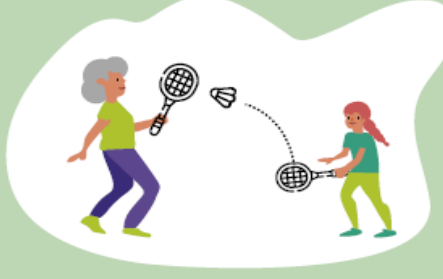
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...
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:



		<p>MIÉRCOLES 1</p> <p>Sopa de verduras con fideos Rustidera de merluza Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 2</p> <p>Ensalada variada con aceitunas Potaje de garbanzos Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 3</p> <p>Crema de calabacín con picatostes caseros Filete de merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 6</p>	<p>MARTES 7</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p>	<p>JUEVES 9</p>	<p>VIERNES 1'</p>
<p>Arroz a la cubana con huevo de corral Pescado a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>Puchero de lentejas con verduras Croquetas de bacalao Ensalada variada con atún Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria Abadejo en salsa verde Yogur</p>	<p>Ensalada variada con queso Macarrones ecologicos con atún Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata Ensalada verde Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 13</p>	<p>MARTES 14</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p>	<p>JUEVES 16</p>	<p>VIERNES 17</p>
<p>Ensalada variada con queso Espaguetis salteados con salmón Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada de pasta Tiras de calamar rebozados Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de calabaza, patata y puerro Pescado a la plancha Fruta fresca de temporada</p>	<p>CUINA I TRADICIÓ </p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz claricó de verduras Yogur</p>
<p>LUNES 20</p>	<p>MARTES 21</p>			
<p>Lentejas con arroz integral Tortilla francesa Fruta fresca de temporada</p>	<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			

Observaciones

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...
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:



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Sopa minestrone sin gluten Pollo al ajillo con patatas Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con aceitunas Potaje de garbanzos Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 1 ^o	
Arroz a la cubana con huevo de corral Pechuga a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	Patata al vapor con aceite de oliva Filete de aguja en su jugo Ensalada variada con atún Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Yogur	Ensalada variada con queso Macarrones ecologicos sin gluten con atún Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata Ensalada verde Fruta fresca de temporada	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Ensalada variada con queso Espaguetis sin gluten salteados con salmón Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos sin gluten y garbanzos Merluza al horno Ensalada Fruta fresca de temporada	Ensalada de pasta sin gluten Anillas de calamar encebollado Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza, patata y puerro Pollo al limón Fruta fresca de temporada	CUINA I TRADICIÓ  Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz clarico de carne Yogur	
LUNES 20	MARTES 21				
Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO				

Observaciones

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



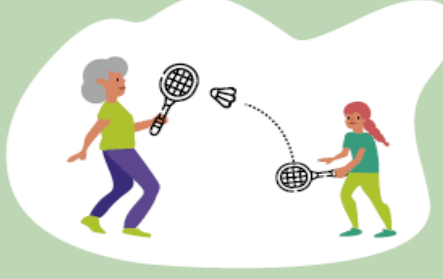
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...
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:



		<p>MIÉRCOLES 1</p> <p>Sopa de verduras con fideos Pollo al ajillo con patatas Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 2</p> <p>Ensalada variada con aceitunas Potaje de garbanzos Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 3</p> <p>Crema de calabacín con picatostes caseros Filete de merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 6</p>	<p>MARTES 7</p>	<p>MIÉRCOLES 8</p>	<p>JUEVES 9</p>	<p>VIERNES 1'</p>
<p>Arroz a la cubana con huevo de corral Salchichas fresca de ave Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>Puchero de lentejas con verduras Croquetas de bacalao Ensalada variada con atún Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Yogur</p>	<p>Ensalada variada con queso Macarrones ecologicos con atún Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Ensalada verde Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 13</p>	<p>MARTES 14</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p>	<p>JUEVES 16</p>	<p>VIERNES 17</p>
<p>Ensalada variada con queso Espaguetis salteados con salmón Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada de pasta Tiras de calamar rebozados Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo a la plancha Fruta fresca de temporada</p>	<p>CUINA I TRADICIÓ </p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz clarico de ave Yogur</p>
<p>LUNES 20</p>	<p>MARTES 21</p>			
<p>Lentejas con arroz integral Tortilla francesa Fruta fresca de temporada</p>	<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			

Observaciones

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



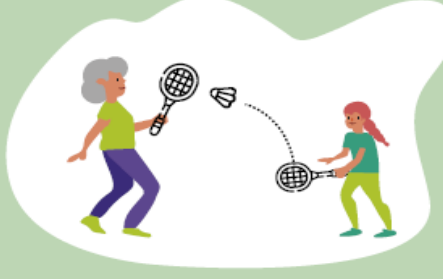
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...
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:

