

LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7

1 2 3 4 14

Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos 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 1

LOS PICAPIEDRA

VIERNES 2

1 3 4 14

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

612,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:21,1g - HC:79,9g AGS:5,9g -
Azúcares:20,8g - Sal:1,7g

LUNES 12

DÍA FESTIVO

MARTES 13

2 4 14

Ensalada tropical
Arroz con magra y costillar
Yogur

735,5Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,5g - HC:94,0g AGS:7,6g -
Azúcares:25,3g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 14

DÍA FESTIVO

JUEVES 15

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

556,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:12,7g - HC:74,1g AGS:2,1g -
Azúcares:22,0g - Sal:1,6g

VIERNES 16

2 14

Hervido de verduras
Pavo en salsa de nata y pasas
Fruta fresca de temporada

556,9Kcal - Prot:21,9g - Lip:23,0g - HC:60,4g AGS:7,8g -
Azúcares:29,1g - Sal:1,9g

LUNES 19

1 5

DIA SIN CARNE

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

654,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:18,3g - HC:83,7g AGS:4,2g -
Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

MARTES 20

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

572,3Kcal - Prot:23,3g - Lip:17,7g - HC:75,5g AGS:4,3g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 21

1 2 3 9 14

Ensalada variada
Potaje de garbanzos con acelgas
Lomo adobado
Postre casero/Fruta fresca de temporada

66,3Kcal - Prot:24,5g - Lip:23,4g - HC:103,5g AGS:3,8g -
Azúcares:29,4g - Sal:1,9g

JUEVES 22

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza 4 quesos
Fruta fresca de temporada

621,2Kcal - Prot:26,8g - Lip:15,8g - HC:89,1g AGS:4,1g -
Azúcares:17,8g - Sal:3,0g

VIERNES 23

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada del chef
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g -
Azúcares:26,0g - Sal:3,7g

LUNES 19

1 4 14

Arroz mil delicias
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca de temporada

460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

MARTES 20

4 14

Crema de calabacín y puerro
Merluza con tomate
Fruta fresca de temporada

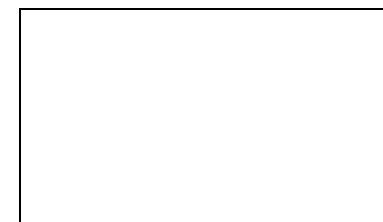
477,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:15,1g - HC:58,1g AGS:2,6g -
Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 21

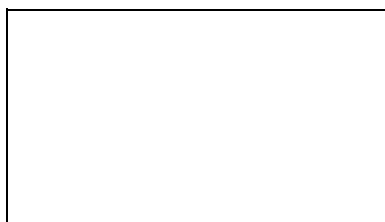
MENÚ ESPECIAL

NAVIDAD

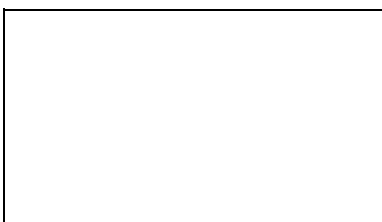
JUEVES 22



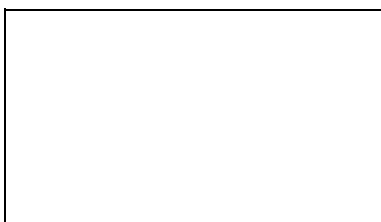
VIERNES 23



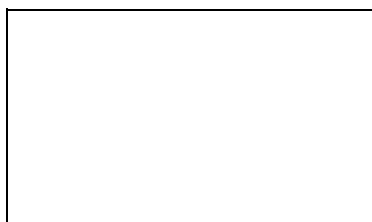
LUNES 27



MARTES 28



MIÉRCOLES 29



JUEVES 30

LES DESEAMOS FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2023 INOS VEMOS EN ENERO!

VIERNES 1

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



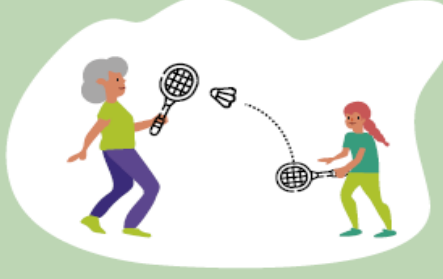
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:





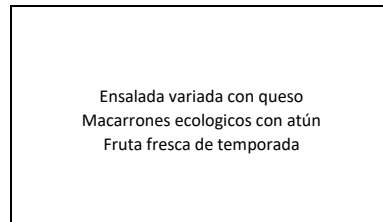
LUNES 5



MARTES 6



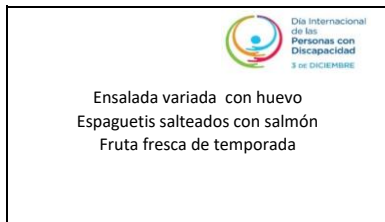
MIÉRCOLES 7



JUEVES 1



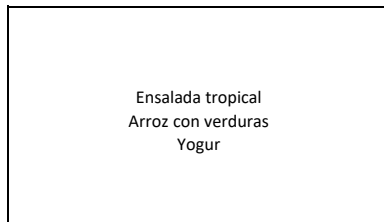
VIERNES 2



LUNES 12



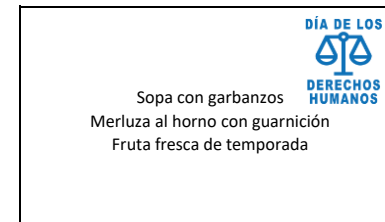
MARTES 13



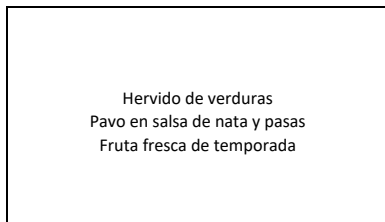
MIÉRCOLES 14



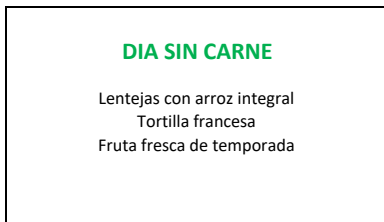
JUEVES 15



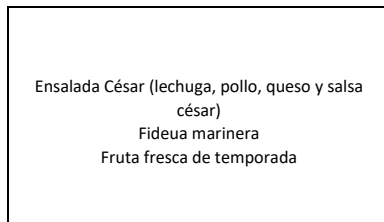
VIERNES 16



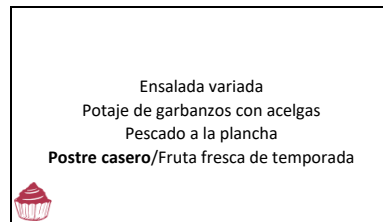
LUNES 19



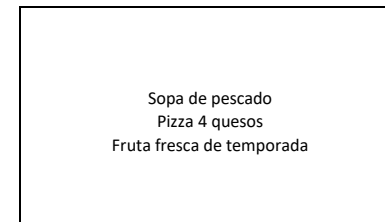
MARTES 20



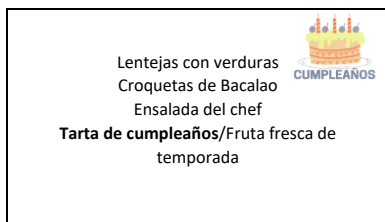
MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



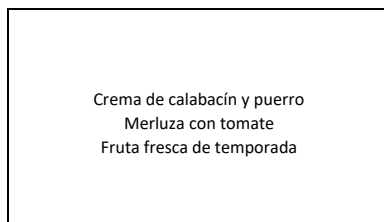
VIERNES 23



LUNES 19



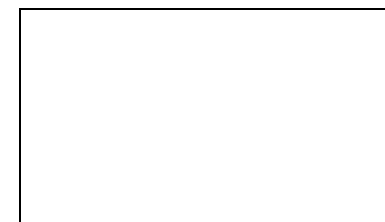
MARTES 20



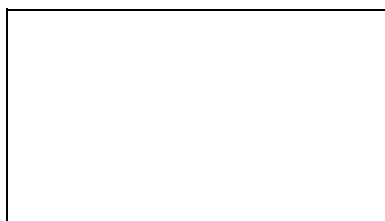
MIÉRCOLES 21



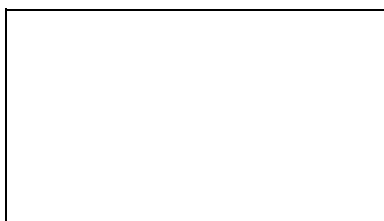
JUEVES 22



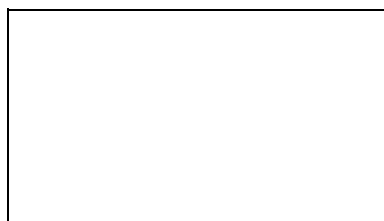
VIERNES 23



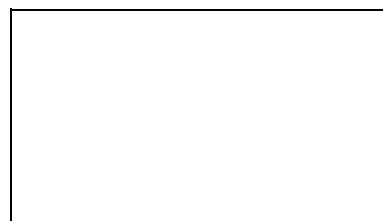
LUNES 19



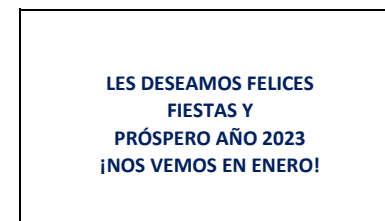
MARTES 20



MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



VIERNES 23

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



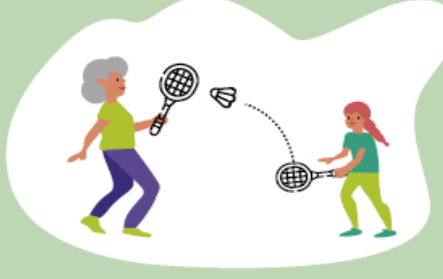
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:





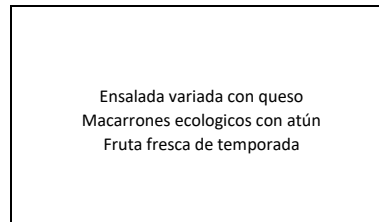
LUNES 5



MARTES 6



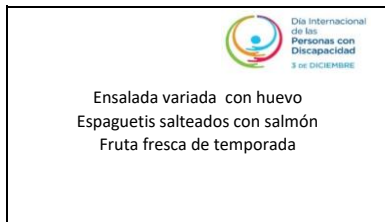
MIÉRCOLES 7



JUEVES 1



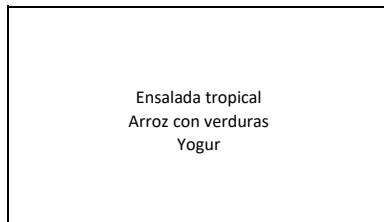
VIERNES 2



LUNES 12



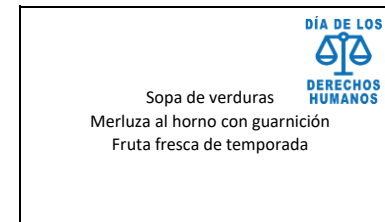
MARTES 13



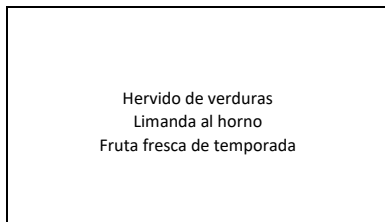
MIÉRCOLES 14



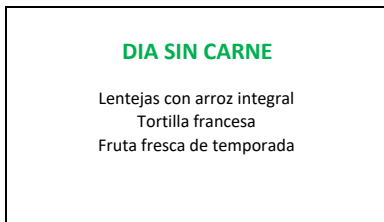
JUEVES 15



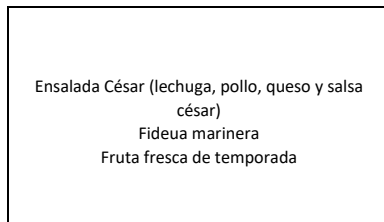
VIERNES 16



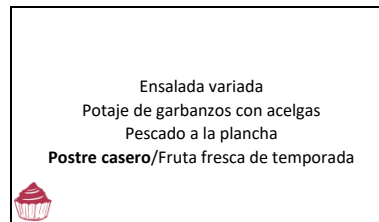
LUNES 19



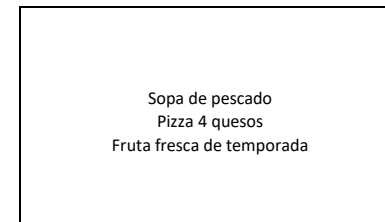
MARTES 20



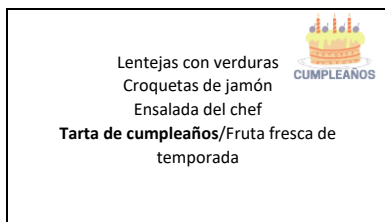
MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



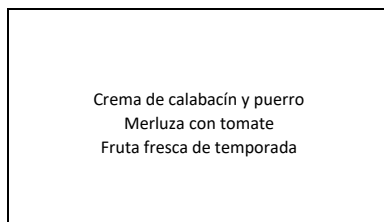
VIERNES 23



LUNES 19



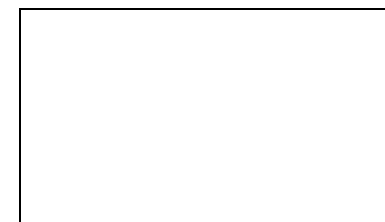
MARTES 20



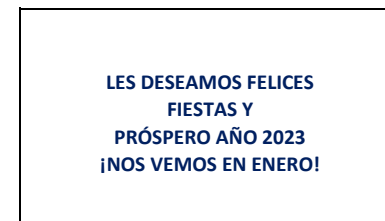
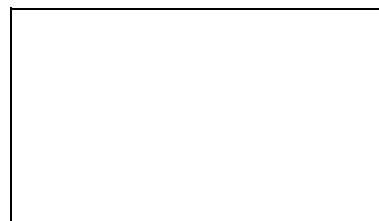
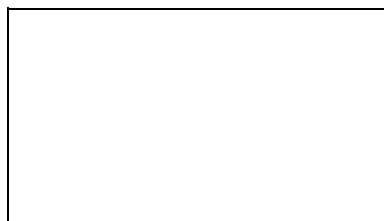
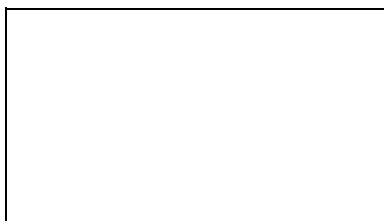
MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



VIERNES 23



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



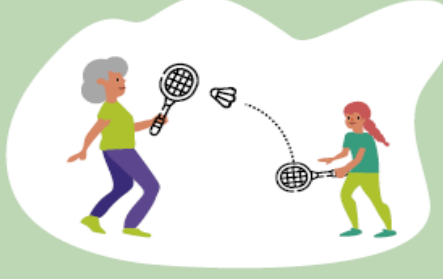
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

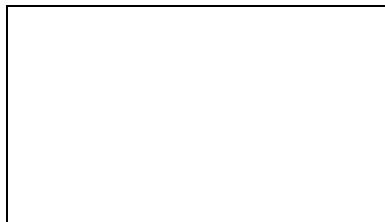
| | | |
|-------|---|--------|
| 🍎 | ○ | 🥛 |
| fruta | | lácteo |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:





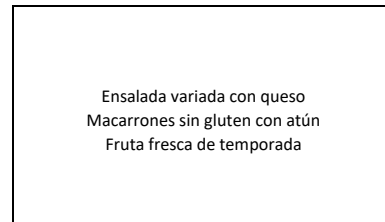
LUNES 5



MARTES 6



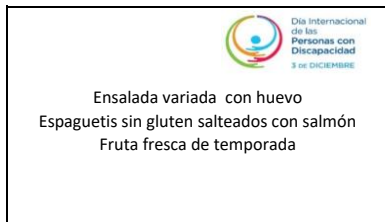
MIÉRCOLES 7



JUEVES 1



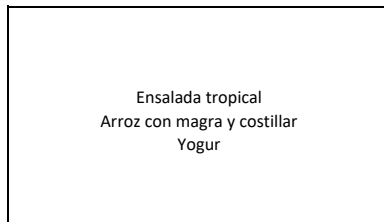
VIERNES 2



LUNES 12



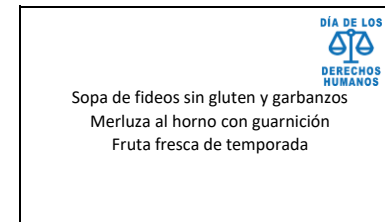
MARTES 13



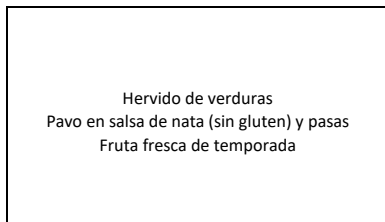
MIÉRCOLES 14



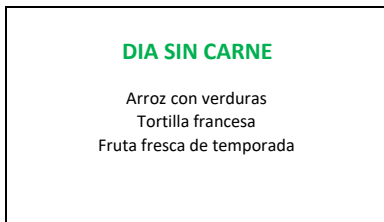
JUEVES 15



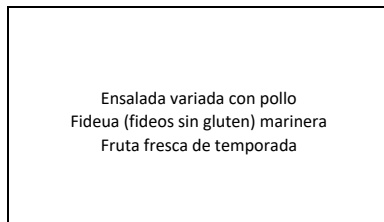
VIERNES 16



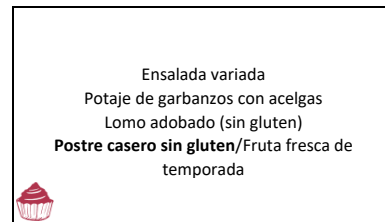
LUNES 19



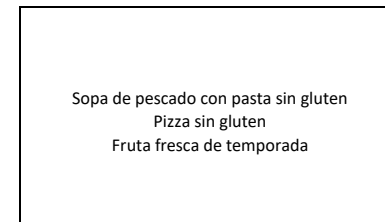
MARTES 20



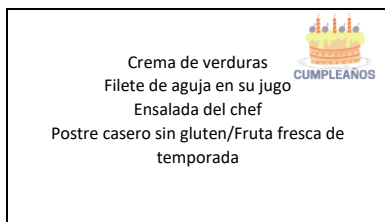
MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



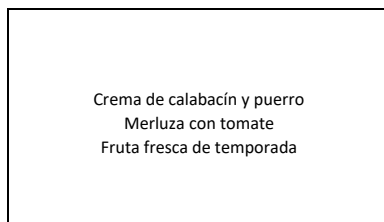
VIERNES 23



LUNES 19



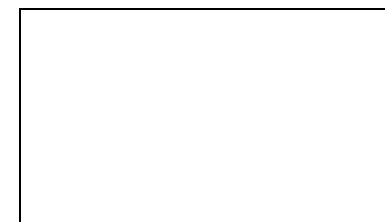
MARTES 20



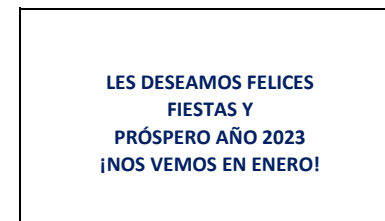
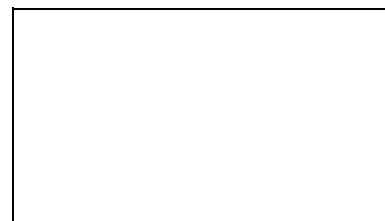
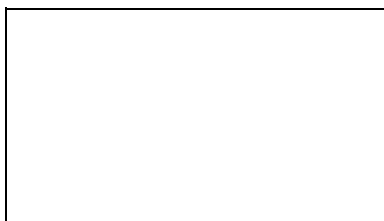
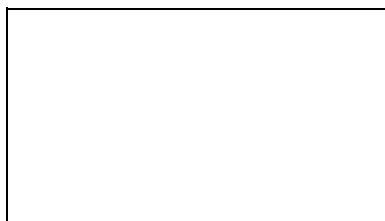
MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



VIERNES 23



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



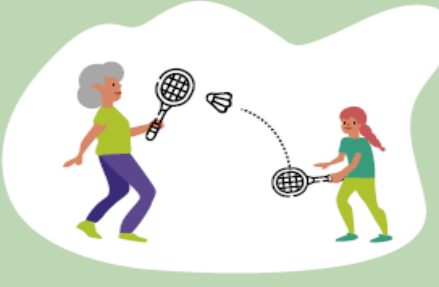
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

