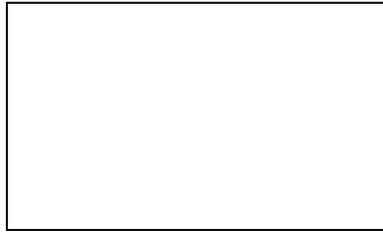
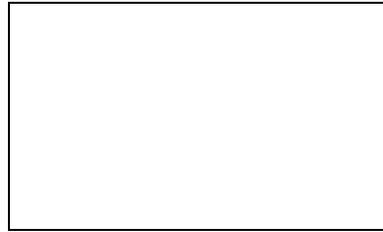


LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7

1 2 3 9 14

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

499,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:17,0g - HC:52,7g AGS:1,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,2g

JUEVES 1

1 4 12 14

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada verde  
Helado

544,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g - HC:71,5g AGS:2,1g - Azúcares:19,8g - Sal:1,6g

VIERNES 2

1 3

Lentejas con arroz integral  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

634,8Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,0g - HC:81,5g AGS:4,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,4g

LUNES 12

2 14

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

577,0Kcal - Prot:22,7g - Lip:23,2g - HC:62,6g AGS:7,9g - Azúcares:29,4g - Sal:2,0g

MARTES 13

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua marinera  
Yogur

623,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:21,4g - HC:77,1g AGS:6,7g - Azúcares:23,5g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 14

3 14

Potaje de garbanzos  
Entremeses  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

584,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,7g - HC:80,3g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

JUEVES 8

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado  
Pizza margarita  
Helado

601,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,7g - HC:90,5g AGS:2,1g - Azúcares:17,8g - Sal:2,5g

VIERNES 9

1 2 3 9 14

Ensalada variada con huevo  
Macarrones boloñesa  
Fruta fresca de temporada

701,4Kcal - Prot:23,5g - Lip:24,8g - HC:91,3g AGS:5,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

LUNES 19

1 2 9 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada

553,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:7,4g - HC:90,6g AGS:1,6g - Azúcares:22,0g - Sal:1,2g

MARTES 20

1 2 3 4 9

Crema de calabacín y puerro  
Merluza  
Tomate provenzal  
Fruta fresca de temporada

457,4Kcal - Prot:21,1g - Lip:14,9g - HC:55,9g AGS:2,6g - Azúcares:22,5g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 21

1 2 3 4 9 14

Ensalada del chef  
Lentejas con jamón  
Fruta fresca de temporada

631,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,0g - HC:79,3g AGS:3,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g

JUEVES 22

1 2 4

Catalana  
Arroz con verduras y bacalao  
Helado

675,5Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,2g - HC:106,8g AGS:4,9g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g

VIERNES 23

1 2 3 9 10 11 12 14

Ensalada de pasta  
Tortilla de patata  
Fruta fresca de temporada

555,3Kcal - Prot:16,9g - Lip:27,2g - HC:57,3g AGS:6,8g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g

LUNES 26

1 2 3 9 14

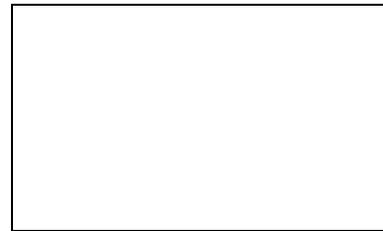
Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz al horno  
Yogur

543,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:19,2g - HC:67,2g AGS:6,3g - Azúcares:22,1g - Sal:1,8g

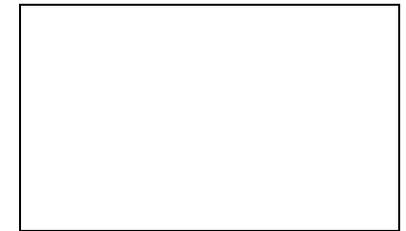
MARTES 27

MENÚ ESPECIAL  
FIN DE CURSO

MIÉRCOLES 28



JUEVES 29



VIERNES 30

**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



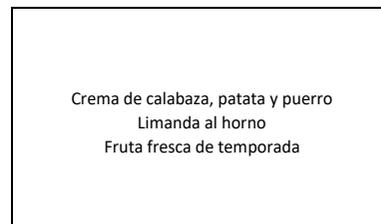
LUNES 5



MARTES 6

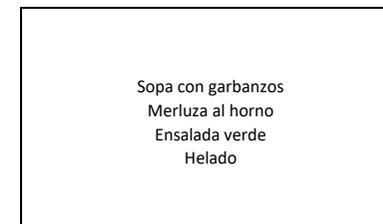


MIÉRCOLES 7



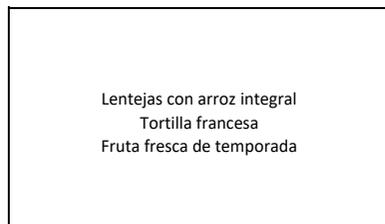
JUEVES 1

JUEVES 8

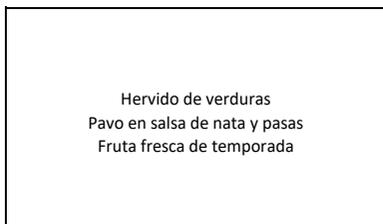


VIERNES 2

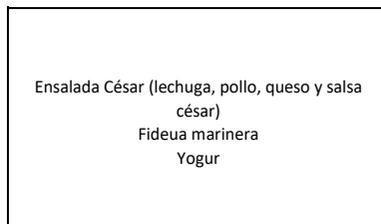
VIERNES 9



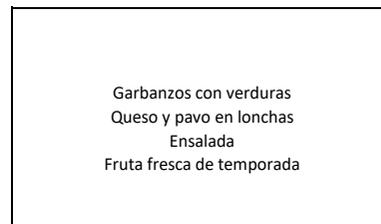
LUNES 12



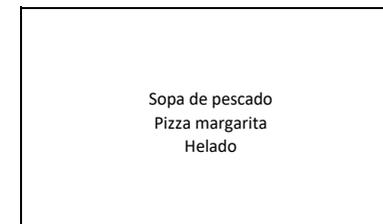
MARTES 13



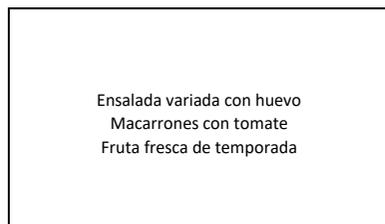
MIÉRCOLES 14



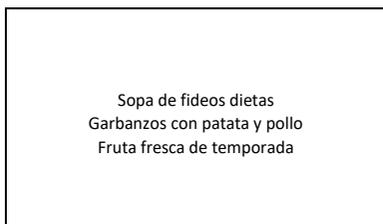
JUEVES 15



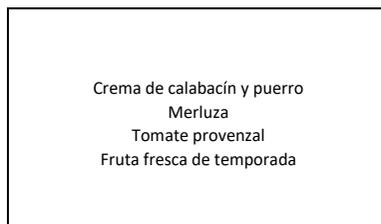
VIERNES 16



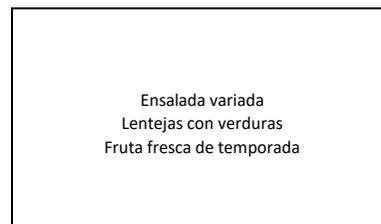
LUNES 19



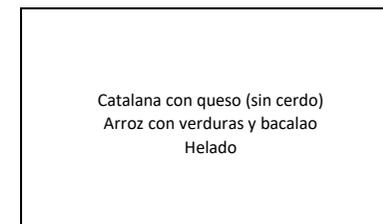
MARTES 20



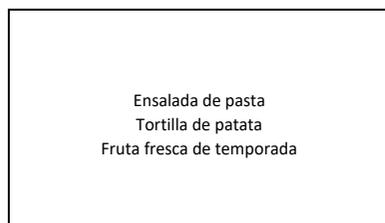
MIÉRCOLES 21



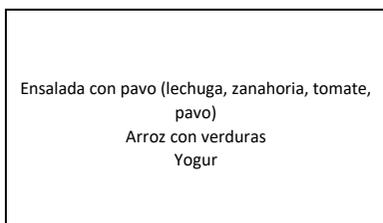
JUEVES 22



VIERNES 23



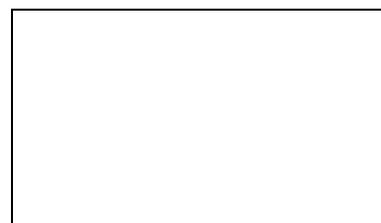
LUNES 26



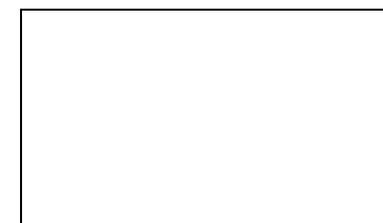
MARTES 27



MIÉRCOLES 28



JUEVES 29



VIERNES 30





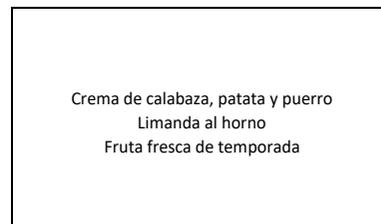
LUNES 5



MARTES 6

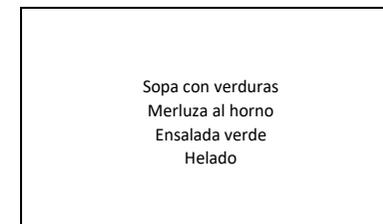


MIÉRCOLES 7



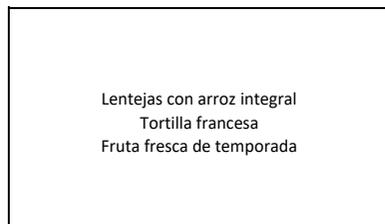
JUEVES 1

JUEVES 8

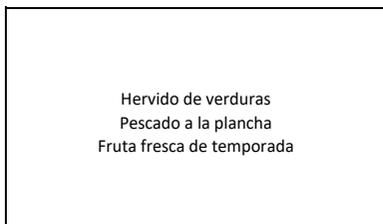


VIERNES 2

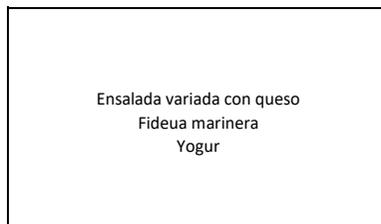
VIERNES 9



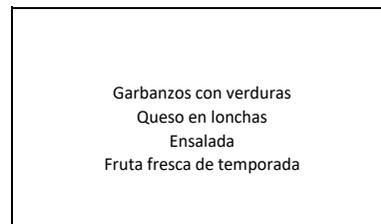
LUNES 12



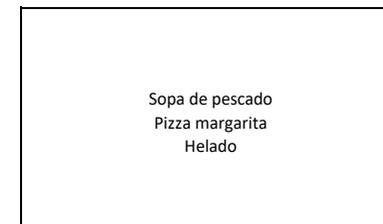
MARTES 13



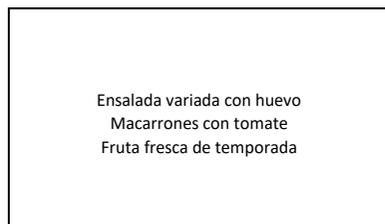
MIÉRCOLES 14



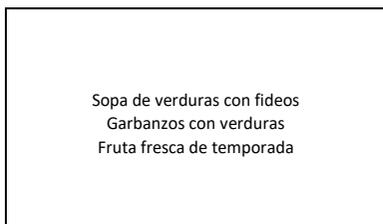
JUEVES 15



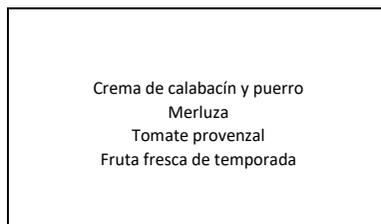
VIERNES 16



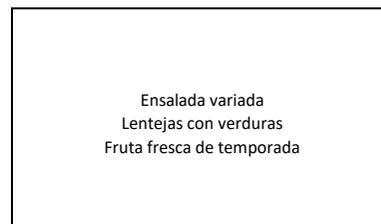
LUNES 19



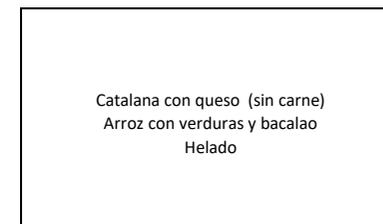
MARTES 20



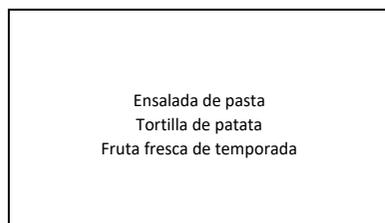
MIÉRCOLES 21



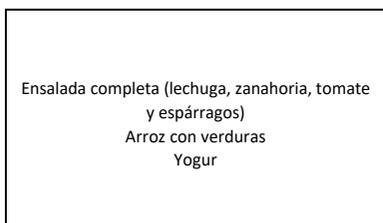
JUEVES 22



VIERNES 23



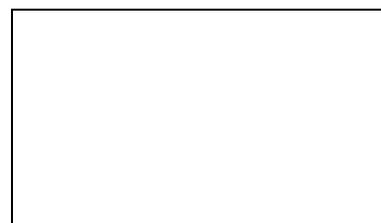
LUNES 26



MARTES 27



MIÉRCOLES 28



JUEVES 29



VIERNES 30





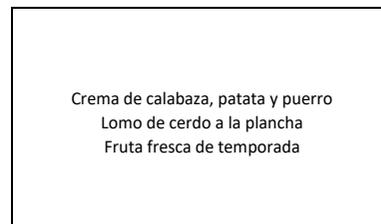
LUNES 5



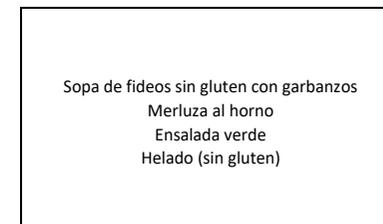
MARTES 6



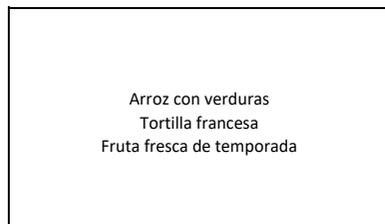
MIÉRCOLES 7



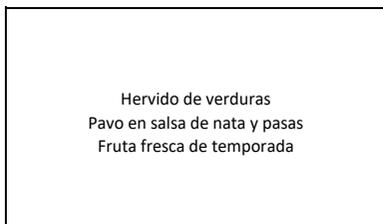
JUEVES 1



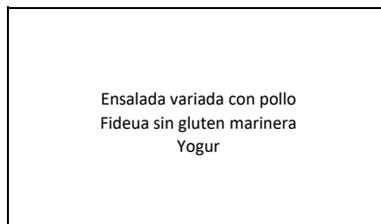
VIERNES 2



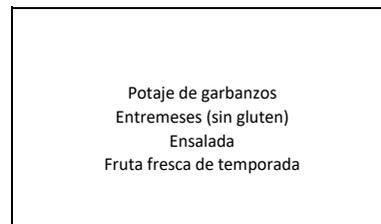
LUNES 12



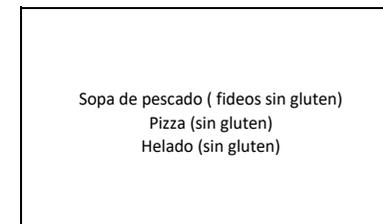
MARTES 13



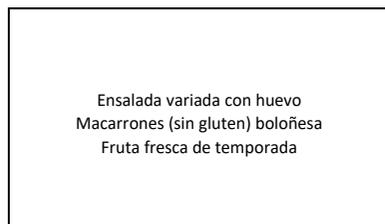
MIÉRCOLES 14



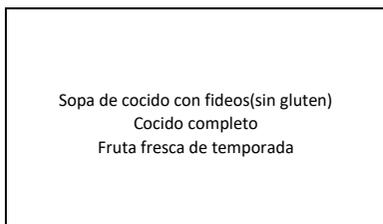
JUEVES 8



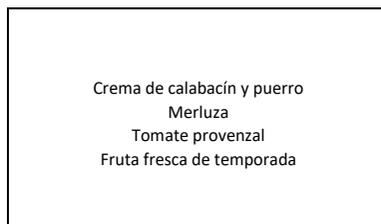
VIERNES 9



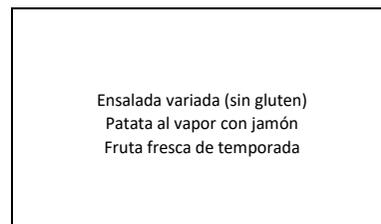
LUNES 19



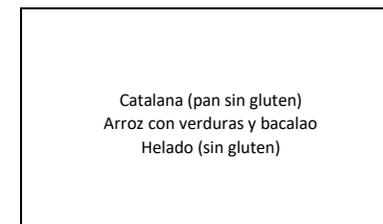
MARTES 20



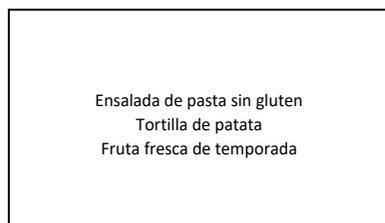
MIÉRCOLES 21



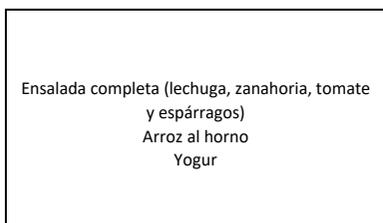
JUEVES 15



VIERNES 16



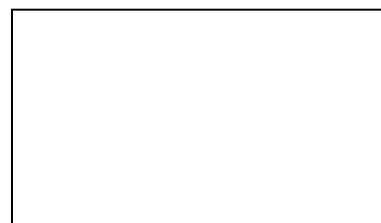
LUNES 26



MARTES 27



MIÉRCOLES 28



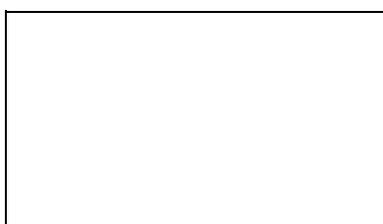
JUEVES 22



VIERNES 23



LUNES 26



MARTES 27



MIÉRCOLES 28



JUEVES 29



VIERNES 30



# 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:

