

<p>LUNES 2</p> <div><div>123491114</div><div>Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</div><div>715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g</div></div>	<p>MARTES 3</p> <div><div>4</div><div>Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</div><div>429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g</div></div>	<p>MIÉRCOLES 4</p> <div><div>123456914</div><div>Lentejas a la riojana Calamares Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</div><div>845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g</div></div>	<p>JUEVES 5</p> <div><div>23414</div><div>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada</div><div>598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g</div></div>	<p>VIERNES 6</p> <div><div>149111214</div><div>Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</div><div>526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</div></div>
<p>LUNES 9</p> <div><div>1234914</div><div>Ensalada de pasta Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</div><div>637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g</div></div>	<p>MARTES 10</p> <div><div>34</div><div>Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</div><div>563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</div></div>	<p>MIÉRCOLES 11</p> <div><div>123914</div><div>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo adobado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada</div><div>429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g</div></div>	<p>JUEVES 12</p> <div><div>129111214</div><div>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</div><div>563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g</div></div>	<p>VIERNES 13</p> <div><div>124591114</div><div>Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada</div><div>583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g</div></div>
<p>LUNES 16</p> <div><div>123456914</div><div>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</div><div>623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g</div></div>	<p>MARTES 17</p> <div><div>3414</div><div>Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</div><div>499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g</div></div>	<p>MIÉRCOLES 18</p> <div><div>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</div></div>	<p>JUEVES 19</p> <div></div>	<p>VIERNES 20</p> <div></div>
<p>LUNES 23</p> <div></div>	<p>MARTES 24</p> <div></div>	<p>MIÉRCOLES 25</p> <div></div>	<p>JUEVES 26</p> <div></div>	<p>VIERNES 27</p> <div></div>
<p>LUNES 30</p> <div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones salteados con caballa Tortilla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur soja/Fruta fresca de temporada	Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de pasta Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Habichuelas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur soja/Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con fideos Garbanzos con pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Fruta fresca de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO		
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30				

Observaciones

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Calamares Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de pasta Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Habichuelas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza, patata y puerro Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con fideos Garbanzos con pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO		
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30				

Observaciones

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas Pescado asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Calamares Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de pasta Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Habichuelas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza, patata y puerro Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO		
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30				

Observaciones

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones salteados con caballa Tortilla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida	Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	Lentejas con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca permitida	Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de pasta Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida	Habichuelas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida	Sopa de ave con fideos Garbanzos con pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Fruta fresca permitida
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	<i>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</i>	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30				

Observaciones

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones sin gluten salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lentejas) con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos sin gluten con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de pasta sin gluten Limanda crujiente casera sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos sin gluten Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua sin gluten marinera Fruta fresca de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO		
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30				

Observaciones

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pisto de verduras con caballa Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Crema de verduras mediterráneas (sin patata) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Pechuga de pavo al horno Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa con garbanzos (sin pasta) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Hervido (sin patata) Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Habichuelas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Crema de verduras (sin patata) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras (sin pasta) Garbanzos con pollo y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Pescado asado Fruta fresca de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO		
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30				

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:

