



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

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

MARTES 8
 Lentejas guisadas con verduras de temporada Varitas de merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

LUNES 14
 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada 575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

MARTES 15
 Lentejas a la riojana Tortilla de corro Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g



MARTES 29
 Arroz tres delicias Bacaladilla crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	 Potaje de garbanzos Tortilla de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g	 Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g	 Lentejas con arroz Boquerones en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada 547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g	 Alubias marineras Tortilla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g	 Espaguetis ecológicos a la napolitana Abadejo asado al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	 Crema de verduras Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada 637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g	FESTIVO	FESTIVO



MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 24	VIERNES 25
	 Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada 429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g	FESTIVO	FESTIVO

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 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:

