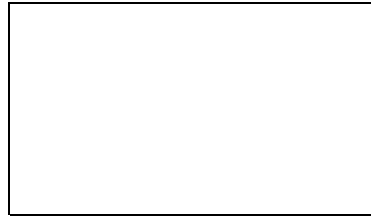
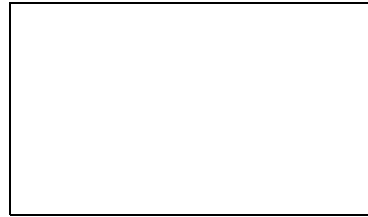


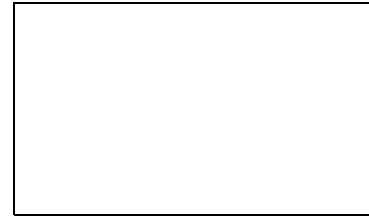
LUNES 2



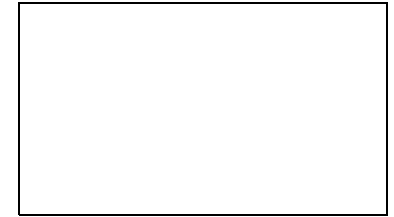
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

1 2 3 9 14

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

LUNES 9

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
MACEDONIA FRUTI-TOD@S

611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g



MARTES 10

2 4

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

MIÉRCOLES 11

1 4 14

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Limanda asada al limón
Buffet de ensalada
Fruta fresca de temporada

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g



JUEVES 12

DÍA FESTIVO



VIERNES 13

1 4 14

Olleta alicantina
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g

LUNES 16

1 2 3 4 5 6 9 14

Arroz de pescado y marisco
Entremeses fríos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas

575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

MARTES 17

3 4

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
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

MIÉRCOLES 18

1 2 3 9 14


Hervido de judías verdes con patata
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

JUEVES 19

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada



VIERNES 20

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas a la riojana
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g

LUNES 23

4

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada


429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

MARTES 24

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g




MIÉRCOLES 25

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g



JUEVES 26

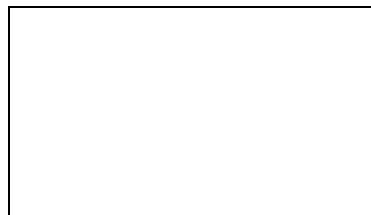


NAVIDAD

VIERNES 27



LUNES 30



MARTES 31



MIÉRCOLES 1



JUEVES 7

FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2025 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

VIERNES 14

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingerida.
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:

