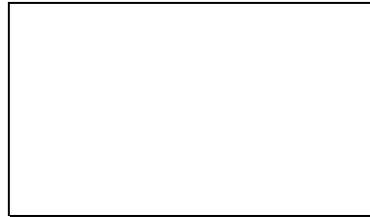
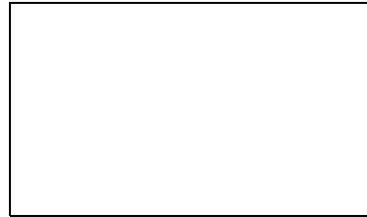


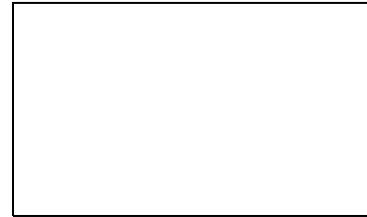
LUNES 2



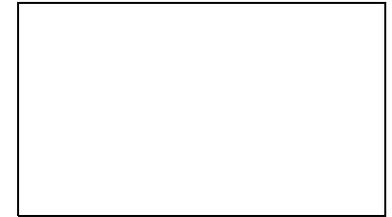
MARTES 3



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 16

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 17

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 18

2 3 4 14

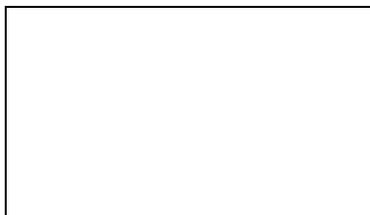
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur/Fruta fresca de temporada

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

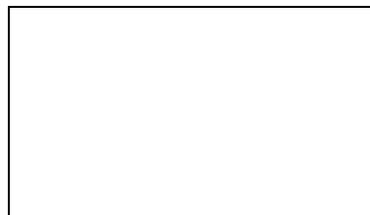
JUEVES 19

**NAVIDAD**

VIERNES 20



LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

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

VIERNES 27

**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**



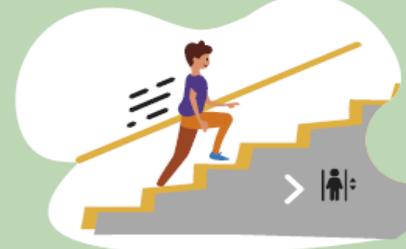
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

