

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>1 2 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g</p>	<p>1 5 4 14</p> <p>DÍA SIN CARNE</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Lentejas con arroz Bacaladilla en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Día de la Salud</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares a la romana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Alubias con chorizo Huevos rellenos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara Abadejo asado al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla deorro Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p> <p>¡A jugar!</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p> <p>575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Hervido de judías verdes con patata Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g</p>	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
FESTIVO	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Arroz tres delicias Buñuelos de bacalao con miel Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g</p> <p>Día de la solidaridad intergeneracional</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo adobado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada</p> <p>429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g</p> <p>CUMPLEAÑOS</p>		

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



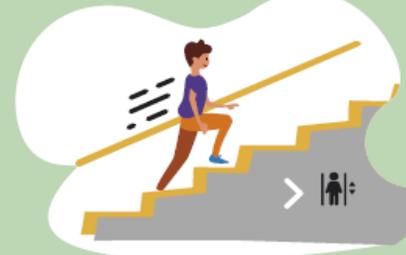
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

