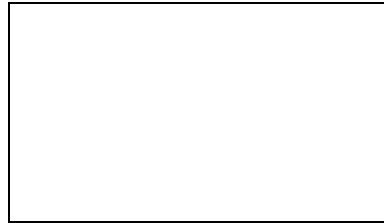
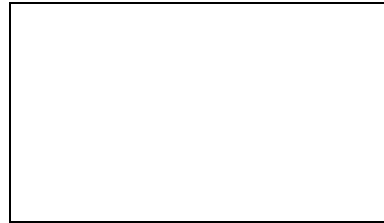


LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
475,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:53,2g AGS:3,6g - Azúcares:23,4g - Sal:2,0g

JUEVES 1

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

VIERNES 2



LUNES 12

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Bacalao en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
639,9Kcal - Prot:32,3g - Lip:12,4g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

MARTES 13

1 2 5 4 5 9 14

Ensalada completa
Fideua marinera
Yogur/Fruta
629,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,5g - HC:77,4g AGS:6,6g - Azúcares:23,8g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 14

5 4 14

Judías blancas estofadas
Tortilla de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

JUEVES 8

1 2 5 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza de jamón york
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada
651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,8g

VIERNES 9

1 2 5 9 14

Lentejas con verduras
Entremeses calientes
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g - Azúcares:26,0g - Sal:3,7g

LUNES 19

1 4 14

DIA SIN CARNE
Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate a la provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

MARTES 20

1 5 4 14

Macarrones ecológicos con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
647,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,5g - HC:79,6g AGS:5,0g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 21

1 2 4 9 12 14

Sopa de fideos
Salchichas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g

JUEVES 15

2 4 9 14

CUMPLEAÑOS
Ensalada con caballa
Arroz al horno
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada
533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

VIERNES 16

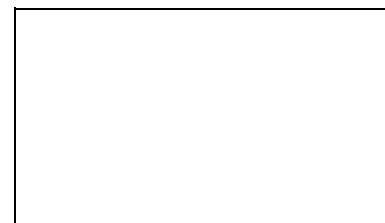
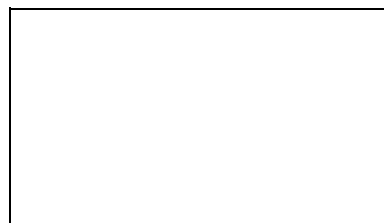
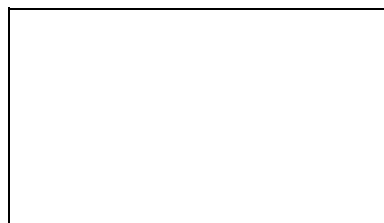
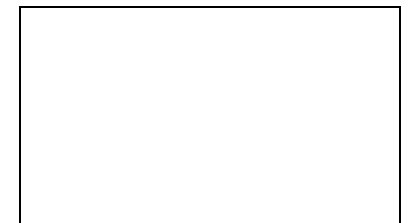
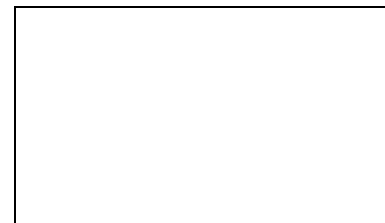
1 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
659,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,5g - HC:84,2g AGS:2,5g - Azúcares:23,5g - Sal:1,7g

1 2 3 4 9 14

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur/Fruta
572,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,8g - HC:90,4g AGS:3,8g - Azúcares:24,2g - Sal:1,6g

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



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

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:

