

Empty menu box for Monday 6th.

LUNES 6

Empty menu box for Tuesday 7th.

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

1 12 14

Crema de verduras
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

660,5Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:72,5g AGS:4,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 8

JUEVES 2

4

Ensalada campera con patata y alubia
Filete de aguja en su jugo
Fruta fresca de temporada

706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g

JUEVES 9

VIERNES 3

1 2 3 4 9 14

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz a banda
Yogur

553,3Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,0g - HC:86,6g AGS:4,0g - Azúcares:24,7g - Sal:1,5g

VIERNES 1'

LUNES 13

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

LUNES 13

MARTES 14

1 4 14

DÍA SIN CARNE

Lentejas con verduras
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

542,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,9g - HC:71,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

1 2 3 4 9 14

Arroz de carne meloso
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

787,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:29,4g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,4g

JUEVES 16

VIERNES 17

1 2 3 4 9 14

Macarrones napolitana
Tiras de calamar rebozados
Ensalada
Fruta fresca de temporada

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

VIERNES 17

LUNES 20

1 2 3 4 14

Espaguetis con atún
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g

LUNES 20

MARTES 21

1 2 3 4 9 14

Ensalada de lentejas con jamón
Hamburguesa a la plancha
Fruta fresca de temporada

748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,1g

MARTES 21

MIÉRCOLES 15

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana
Libritos de pavo y queso
Ensalada
Yogur

628,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,6g - HC:79,4g AGS:9,3g - Azúcares:8,4g - Sal:1,5g

JUEVES 16

VIERNES 17

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

VIERNES 17

LUNES 20

1 2 3 4 9 14

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g

LUNES 20

MARTES 21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

MARTES 21

Empty menu box for Wednesday 15th.

MIÉRCOLES 15

Empty menu box for Thursday 16th.

JUEVES 16

Empty menu box for Friday 17th.

VIERNES 17

Empty menu box for Monday 20th.

LUNES 20

Empty menu box for Tuesday 21st.

MARTES 21

Empty menu box for Wednesday 15th.

MIÉRCOLES 15

Empty menu box for Thursday 16th.

JUEVES 16

Empty menu box for Friday 17th.

VIERNES 17

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:

