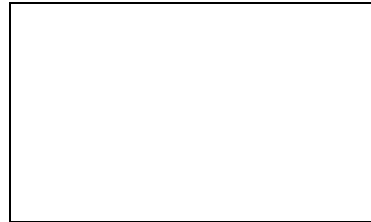




MARTES 1



MIÉRCOLES 2

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur natural

592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g

JUEVES 3

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

VIERNES 4

1 4 12 14

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

524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 7

1 2 3 4 5 14

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Albóndigas en salsa
Fruta fresca de temporada

455,5Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,3g - HC:43,9g AGS:4,6g - Azúcares:18,0g - Sal:2,5g

MARTES 8

1 14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Lentejas con arroz integral
Fruta fresca de temporada

529,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:8,4g - HC:84,7g AGS:1,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 9

1 2 3 4 5 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua de pescado
Yogur natural

561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

JUEVES 10

14

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Judías blancas estofadas
Fruta fresca de temporada

441,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:7,7g - HC:67,4g AGS:1,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,3g

VIERNES 11

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

789,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,2g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

LUNES 14

1 14

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

447,2Kcal - Prot:17,2g - Lip:8,7g - HC:69,1g AGS:1,4g - Azúcares:18,0g - Sal:1,5g

MARTES 15

14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Fruta fresca de temporada

396,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:10,5g - HC:56,1g AGS:2,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 16

Tacos de verdura superfood
Tortilla de patata y cebolla

JUEVES 17

1 2 3 4 9 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

VIERNES 18

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur natural

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

LUNES 21

14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Arroz con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

565,2Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,0g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,2g

MARTES 22

2 4 14

Ensalada completa
Guiso de merluza
Yogur natural

431,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:14,9g - HC:45,2g AGS:3,9g - Azúcares:10,2g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 23

4

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Habichuelas estofadas con verduras
Fruta fresca de temporada

421,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:9,1g - HC:62,6g AGS:1,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g

JUEVES 24

1 2 3 9 10 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Hamburguesa de pollo completa
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

900,0Kcal - Prot:40,7g - Lip:29,5g - HC:106,9g AGS:8,4g - Azúcares:23,8g - Sal:2,9g

VIERNES 25

JORNADA LOS PICAPIEDRA

Crema Pablo Picapiedra
Pollo al Pablo Marmol
Ruedas Troncomovil

LUNES 28

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas Frankfurt
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

MARTES 29

1 2 3 9 14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Puchero de lentejas a la riojana
Fruta fresca de temporada

546,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,0g - HC:69,9g AGS:4,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 30

2 4

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

511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g



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 PUEDES, 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

