



VIERNES 1

1 4 14

Sopa de pescado
Panini de atún
Fruta fresca

718,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,1g - HC:113,8g AGS:3,3g - Azúcares:11,1g - Sal:2,2g

LUNES 4

1 4 14

Ensalada de pepino
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

421,9Kcal - Prot:17,1g - Lip:6,2g - HC:68,7g AGS:1,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g

MARTES 5

1 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz,
Guiso con aletria con huevo y verduras
Fruta fresca de temporada

582,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:21,5g - HC:73,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 6

DÍA FESTIVO

JUEVES 7

1 3 4 9 14

Ensalada(lechuga, huevo, maíz, zanahoria, tomate)
Macarrones ecológicos con atún
Fruta fresca de temporada

572,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:16,2g - HC:82,4g AGS:4,7g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

VIERNES 8

DÍA FESTIVO

LUNES 11

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Canelones de atún
Fruta fresca de temporada

556,7Kcal - Prot:13,5g - Lip:28,9g - HC:57,1g AGS:6,8g - Azúcares:20,5g - Sal:2,6g

MARTES 12

4 14

Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, caballa y espárragos
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

597,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,6g - HC:83,3g AGS:3,6g - Azúcares:11,9g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 13

1 2 14

Ensalada (lechuga, maíz, zanahoria y tomate)
Lentejas estofadas
Vaso de leche con cacao

627,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:25,0g - HC:70,7g AGS:8,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,5g

JUEVES 14

1 2 3 4 5 6 9 11 12 14

Sopa de pescado
Pollo al ajillo con patatas
Fruta fresca de temporada

533,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:15,8g - HC:67,6g AGS:3,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

VIERNES 15

1 4

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Fruta fresca de temporada

601,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:80,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,1g

LUNES 18

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas 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

MARTES 19

1 14

Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, espárragos y pepino
Lentejas estofadas
Fruta fresca de temporada

606,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:23,2g - HC:71,9g AGS:5,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 20

1 2 4 9

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Asado de pollo
Vaso de leche con cacao

552,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,0g - HC:49,7g AGS:7,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g

JUEVES 21

3 5 14

Ensalada(lechuga, huevo, maíz, zanahoria, tomate)
Alubias marineras
Fruta fresca

398,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:9,0g - HC:55,0g AGS:1,5g - Azúcares:12,1g - Sal:1,3g

VIERNES 22

MENU ESPECIAL NAVIDAD

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:

