



Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7																				
<p>1 3 9 11 14</p> <p>Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>580,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:20,6g - HC:73,6g AGS:4,6g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g</p>	<p>2 14</p> <p>Ensalada variada Arroz con pollo y verduras Yogur natural</p> <p>602,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:16,8g - HC:83,2g AGS:4,9g - Azúcares:11,9g - Sal:1,6g</p>	<p>3 14</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz, Fruta fresca de temporada</p> <p>728,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:36,2g - HC:64,4g AGS:9,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g</p>	<p>14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>662,0Kcal - Prot:42,2g - Lip:16,7g - HC:78,2g AGS:2,6g - Azúcares:21,5g - Sal:1,4g</p>	<p>1 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Hamburguesa completa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>814,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:36,2g - HC:90,9g AGS:9,4g - Azúcares:18,5g - Sal:3,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Croquetas de jamón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>688,1Kcal - Prot:45,4g - Lip:22,1g - HC:69,9g AGS:5,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,7g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Crema de zanahoria Lomo en salsa Ensalada de lechuga, Yogur natural</p> <p>522,4Kcal - Prot:30,7g - Lip:24,6g - HC:41,8g AGS:7,7g - Azúcares:15,4g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Filete de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>665,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,1g - HC:99,8g AGS:3,0g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>736,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,8g - HC:87,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Espaguetis con tomate Nuggets de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>778,2Kcal - Prot:33,5g - Lip:33,3g - HC:81,9g AGS:9,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Olla gitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>755,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,2g - HC:86,9g AGS:6,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g</p>	<p>2 14</p> <p>Ensalada mediterráneo (lechuga, tomate, zanahoria y huevo) Paella de verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>575,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,5g - HC:79,0g AGS:5,1g - Azúcares:10,3g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa cubierta Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>579,8Kcal - Prot:43,1g - Lip:11,8g - HC:70,2g AGS:2,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g</p>	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14																				
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>814,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:36,2g - HC:90,9g AGS:9,4g - Azúcares:18,5g - Sal:3,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Croquetas de jamón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>688,1Kcal - Prot:45,4g - Lip:22,1g - HC:69,9g AGS:5,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,7g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Crema de zanahoria Lomo en salsa Ensalada de lechuga, Yogur natural</p> <p>522,4Kcal - Prot:30,7g - Lip:24,6g - HC:41,8g AGS:7,7g - Azúcares:15,4g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Filete de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>665,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,1g - HC:99,8g AGS:3,0g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>736,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,8g - HC:87,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Espaguetis con tomate Nuggets de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>778,2Kcal - Prot:33,5g - Lip:33,3g - HC:81,9g AGS:9,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Olla gitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>755,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,2g - HC:86,9g AGS:6,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g</p>	<p>2 14</p> <p>Ensalada mediterráneo (lechuga, tomate, zanahoria y huevo) Paella de verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>575,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,5g - HC:79,0g AGS:5,1g - Azúcares:10,3g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa cubierta Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>579,8Kcal - Prot:43,1g - Lip:11,8g - HC:70,2g AGS:2,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g</p>	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>										
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21																				
<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Espaguetis con tomate Nuggets de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>778,2Kcal - Prot:33,5g - Lip:33,3g - HC:81,9g AGS:9,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Olla gitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>755,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,2g - HC:86,9g AGS:6,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g</p>	<p>2 14</p> <p>Ensalada mediterráneo (lechuga, tomate, zanahoria y huevo) Paella de verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>575,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,5g - HC:79,0g AGS:5,1g - Azúcares:10,3g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa cubierta Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>579,8Kcal - Prot:43,1g - Lip:11,8g - HC:70,2g AGS:2,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g</p>	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</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 | 3 HUEVO | 5 MOLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 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:

