



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<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>714,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,6g - HC:87,3g AGS:7,8g - Azúcares:16,4g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Varitas de merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <b>MACEDONIA FRUTI-TOD@S</b></p> <p>700,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:80,9g AGS:7,5g - Azúcares:18,1g - Sal:2,4g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>481,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,7g - HC:40,6g AGS:6,0g - Azúcares:14,1g - Sal:1,8g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Merluza al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>538,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,8g - HC:74,9g AGS:2,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>764,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:82,6g AGS:6,7g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduritas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>533,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:21,2g - HC:49,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>523,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,5g - HC:69,9g AGS:1,9g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>489,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:52,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Pescado en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>572,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:12,2g - HC:76,7g AGS:2,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Guiso de pollo Tiras de calamar en rebozado casero Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g - Azúcares:9,2g - Sal:2,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>622,9Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:78,9g AGS:3,1g - Azúcares:20,0g - Sal:3,4g</p>	<p><b>JORNADAS GASTRONOMICAS</b></p> <p>Ensalada variada con jamón york <b>TALLARINES SALTA-SALTA</b> Fruta fresca de temporada</p> <p>479,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:74,8g AGS:1,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</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
- 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**



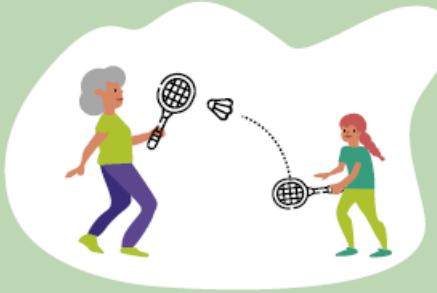
**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

