



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 frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>811,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:36,1g - HC:90,4g AGS:9,5g - Azúcares:18,1g - Sal:3,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Lentejas a la riojana Nuggets de pollo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga MACEDONIA FRUTI-TOD@S</p> <p>740,0Kcal - Prot:45,3g - Lip:28,2g - HC:70,0g AGS:6,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga iceberg con queso Yogur natural</p> <p>516,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:24,6g - HC:40,6g AGS:7,7g - Azúcares:14,2g - Sal:2,2g</p>	<p>1 3 9 11 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>676,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:25,9g - HC:82,0g AGS:5,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g</p>	<p>FESTIVO</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>NO LECTIVO</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Fruta fresca de temporada</p> <p>729,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,0g - HC:82,0g AGS:6,2g - Azúcares:19,5g - Sal:2,0g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y huevo) Paella de verduras Yogur natural</p> <p>514,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:81,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>433,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:45,6g AGS:3,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>563,8Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,1g - HC:69,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>1 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>517,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:58,1g AGS:4,0g - Azúcares:18,0g - Sal:7,9g</p>	<p>1 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Cinta de lomo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>657,3Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,9g - HC:74,2g AGS:6,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de pollo Pechuga de pavo al horno Lechuga y tomate Yogur natural</p> <p>570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g</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>JORNADA GASTRONOMICA</p> <p>Ensalada variada con jamón york TALLARINES SALTA-SALTA Fruta fresca de temporada</p> <p>581,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:19,0g - HC:82,8g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g</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

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:

