

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



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>DÍA FESTIVO</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>464,6Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,3g - HC:60,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Filete de abadejo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>550,8Kcal - Prot:30,6g - Lip:22,5g - HC:54,0g AGS:6,5g - Azúcares:27,6g - Sal:1,7g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>538,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,8g - HC:74,9g AGS:2,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>662,7Kcal - Prot:33,5g - Lip:18,4g - HC:79,9g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g</p>
<p>1 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Filete de aguja en su jugo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>769,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:34,6g - HC:81,2g AGS:8,9g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g</p>	<p>4 9</p> <p>Olla gitana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>630,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:14,0g - HC:79,6g AGS:2,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y atún) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur</p> <p>575,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,3g - HC:86,0g AGS:4,4g - Azúcares:24,8g - 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>
<p>1 2 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con queso fresco Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>491,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,1g - HC:74,4g AGS:2,4g - Azúcares:19,3g - Sal:2,0g</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>2 4 5 14</p> <p>Guiso de patatas con pavo Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,2g - HC:64,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>566,6Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,2g - HC:62,5g AGS:3,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g</p>	<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>NO LECTIVO</p>	<p>4 14</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>455,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:51,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Pechuga de pavo al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>692,8Kcal - Prot:38,8g - Lip:21,8g - HC:81,4g AGS:3,8g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>680,9Kcal - Prot:26,6g - Lip:16,4g - HC:97,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,8g - Sal:1,2g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur</p> <p>689,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,6g - HC:92,4g AGS:7,1g - Azúcares:23,3g - Sal:2,0g</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

Entidades colaboradoras:

