

LUNES 4

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g -
Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

LUNES 11

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Abadejo con pisto
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g -
Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

LUNES 18

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

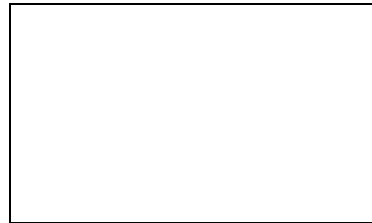
630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g -
Azúcares:23,9g - Sal:3,7g

LUNES 25

1 2 3 4 9 14

Macarrones boloñesa
Bacaladilla con calabacín asado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g -
Azúcares:19,8g - Sal:2,7g



MARTES 5

1 2 3 5 9 14

Lentejas estofadas
Rabas de calamar con judías verdes
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

610,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,8g - HC:81,9g AGS:2,4g -
Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

MARTES 12

1 2 3 4 9 14

Arroz con magra y verduras
Empanadillas de atún
Ensalada mediterránea
Fruta fresca de temporada

647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

MARTES 19

1 3 4 14

Canelones de atún gratinados
Tortilla francesa con guisantes
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

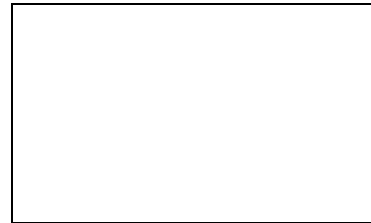
605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

MARTES 26

2 4 5 9 14

Arroz a banda
Filete de aguja en su jugo
Ensalada
Yogur/Fruta fresca de temporada

539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g -
Azúcares:21,6g - Sal:1,5g



MIÉRCOLES 6

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal con patata asada
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g -
Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 13

1 2 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con loncha de queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g -
Azúcares:17,7g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 20

1 2 4 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

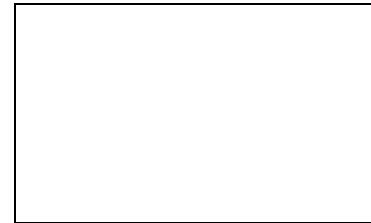
613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g -
Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 27

1 3 4 14

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con pisto
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,5g



JUEVES 7

1 4 14

Macarrones ecológicos napolitana
Merluza asada aromatizada al limón con guisantes
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g -
Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

JUEVES 14

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo asado al limón con patatas dado
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g -
Azúcares:21,2g - Sal:2,2g

JUEVES 21

2 4 9 14

Arroz al horno
Entremeses fríos
Ensalada
Yogur/Fruta fresca de temporada

568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

JUEVES 28

1 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,7g



VIERNES 8

3 5 14

Fabada asturiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g -
Azúcares:18,2g - Sal:2,1g

VIERNES 15

1 4 9 11 12 14

Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno gratinada con judías verdes
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g -
Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

VIERNES 22

1 4 14

Crema de calabaza y puerro
Bacaladilla con patatas fritas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g -
Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

VIERNES 29

1 2 3 9 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Pizza de york y queso
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g -
Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

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

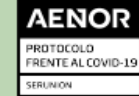
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

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:

