

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>1 2 3 5 9 14</p> <p>Lentejas estofadas Rabas de calamar con judías verdes Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>610,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,8g - HC:81,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal con patata asada Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g</p>	<p>3 5 14</p> <p>Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,1g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Merluza asada aromatizada al limón con guisantes Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Lentejas a la riojana Abadejo con pisto Ensalada de lechuga, tomate y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Arroz con magra y verduras Empanadillas de atún Ensalada mediterránea Fruta fresca de temporada</p> <p>647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Merluza al horno gratinada con judías verdes Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón con patatas dado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,4g</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Azúcares:23,9g - Sal:3,7g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Canelones de atún gratinados Tortilla francesa con guisantes Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g</p>	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
FESTIVO	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza con calabacín asado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Azúcares:19,8g - Sal:2,7g</p>	<p>2 4 5 9 14</p> <p>Arroz a banda Filete de aguja en su jugo Ensalada Yogur/Fruta fresca de temporada</p> <p>539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,5g</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:

