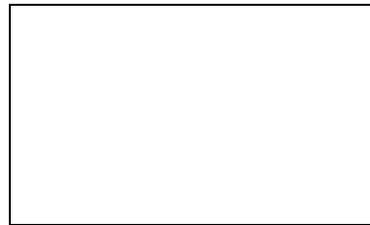
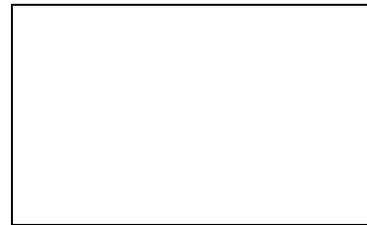


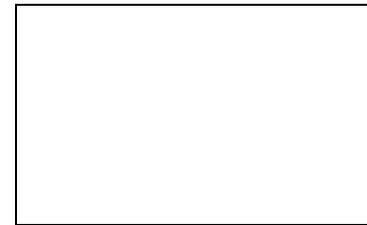
LUNES 2



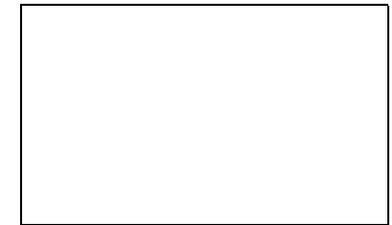
MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6

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 9

1 2 3 5 9 14

Potaje de garbanzos  
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 10

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 11

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 12

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 13

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 16

1 2 3 4 9 14

Arroz con verduras  
Magro con tomate  
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 17

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 18

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 19

1 4 9 11 12 14

Sopa de ave 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 20

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 23

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

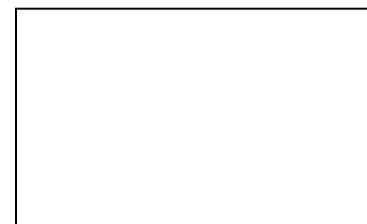
MARTES 24

1 2 4 9 11 12 14

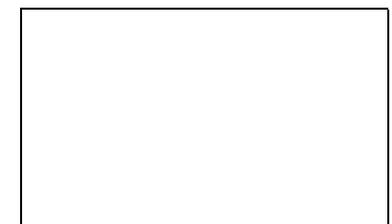
**MENÚ ESPECIAL  
FIN DE CURSO**

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

MIÉRCOLES 25



JUEVES 26



VIERNES 27

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:

