


LUNES 8

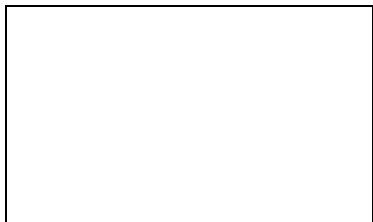

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g -
Azúcares:17,7g - Sal:2,8g


MARTES 9


Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g -
Azúcares:19,6g - Sal:2,4g


MIÉRCOLES 10


Crema de calabacín
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Frutilla fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g -
Azúcares:27,6g - Sal:1,8g


JUEVES 11


Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,7g


VIERNES 12

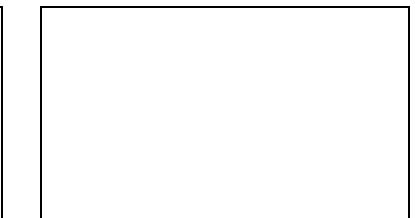

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g -
Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
 <p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g</p>	 <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares a la romana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>	 <p>Crema de calabacín Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Frutilla fresca de temporada</p> <p>547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g</p>	 <p>Espaguetis ecológicos a la napolitana Abadejo asado al limón Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>	 <p>Alubias marineras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g</p>

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
 <p>Hervido de judías verdes con patata Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Frutilla fresca de temporada</p> <p>637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g</p>	 <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada</p> <p>575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g</p>	 <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	 <p>Sopa de pescado Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g</p>	 <p>Olleta alicantina Rape en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g</p>

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
 <p>Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g</p>	 <p>Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g</p>	 <p>Lentejas a la riojana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g</p>	 <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Frutilla fresca de temporada</p> <p>598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g</p>	 <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>

LUNES 29	MARTES 30	VIERNES 26
 <p>Arroz tres delicias Bacaladilla crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g</p>	 <p>Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</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


GLUTEN

HUEVO

MOLUSCOS

CACAHUETES

SOJA

MOSTAZA

ALTRAMUICES

APIO

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 PUEDES,
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
- verdura > pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

- Si en el cole he comido como segundo... > Para cenar puedo comer como segundo...
- huevo > carne
- pescado > pescado
- legumbres > huevo
- verdura > huevo

POSTRE

- fruta
- lácteo

 **SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

-    
-    