

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

"Todos nuestros menús se acompañan de pan"

Judías verdes a la Provenzal
Merluza en salsa de zanahorias con ensalada mixta
Lácteo
541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g

4
Crema Parmentiere con picatostes
Filete de magro con champiñones y ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

5
Lentejas estofadas a la jardinera
Merluza al horno con ensalada de tomate
Fruta fresca de temporada
654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

6
Menestra de verduras rehogada
Lomo adobado a la plancha con ensalada primavera
Lácteo
559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

7
Pasta con verduras y tomate
Jurel al horno
Fruta fresca de temporada
630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,4g - HC:62,7g AGS:6,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

8
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con verduras, ternera y pollo
Lácteo
642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g

"DÍA DEL DOCENTE"

11

NTRA. SRA. DEL PILAR

12

13

14

15

NO LECTIVO

FESTIVO



Arroz con pollo
Tortilla de patata con ensalada de maíz
Fruta fresca de temporada
630,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:21,5g - HC:75,7g AGS:4,7g - Azúcares:19,0g - Sal:0,9g

Potaje de garbanzos con arroz
Jurel en salsa con ensalada mixta
Lácteo
541,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,3g - HC:54,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,3g - Sal:1,9g

Patatas estofadas con verduras
Ternera guisada con champiñones
Fruta fresca de temporada
620,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:29,2g - HC:59,9g AGS:9,2g - Azúcares:22,5g - Sal:2,1g

18
Arroz con verduras
Merluza horneada con picada de ajo perejil
Fruta fresca de temporada
559,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,9g - Azúcares:25,5g - Sal:1,6g

19
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con verduras, ternera y pollo
Fruta fresca de temporada
765,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:19,3g - HC:105,1g AGS:5,7g - Azúcares:60,1g - Sal:2,4g

20
Patatas a la marinera
Calamares a la romana con mahonesa / limón
Lácteo
790,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:38,9g - HC:77,7g AGS:11,9g - Azúcares:18,6g - Sal:2,8g

21
Menestra salteada con ajitos
Revuelto de jamón York con ensalada mediterránea
Fruta fresca de temporada
790,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:38,8g - HC:81,6g AGS:10,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

22
Alubias estofadas con verduras
Pechuga de pollo al horno con ensalada mixta
Lácteo
621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

25
Lentejas castellanas a la jardinera
Jamoncitos de pollo al limón con patatas
Fruta fresca de temporada
708,3Kcal - Prot:41,1g - Lip:34,2g - HC:54,9g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,3g

26
Crema de verduras frescas con picatostes
Bacalao empanado con ensalada
Fruta fresca de temporada
583,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:15,6g - HC:72,6g AGS:4,5g - Azúcares:25,1g - Sal:1,6g

27
Garbanzos estofados con calabaza
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Lácteo
566,1Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,6g - HC:69,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g

28
Arroz salteado con champiñones y tomate
Merluza en salsa de puerros con guisantes
Fruta fresca de temporada
619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g

29
Brócoli con bacon, patatas y bechamel
Cinta de Sajonia al horno con ensalada mixta
Lácteo
555,3Kcal - Prot:16,2g - Lip:26,8g - HC:60,8g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,6g

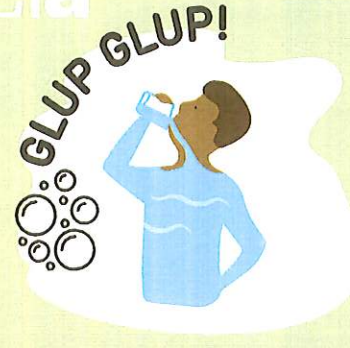
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



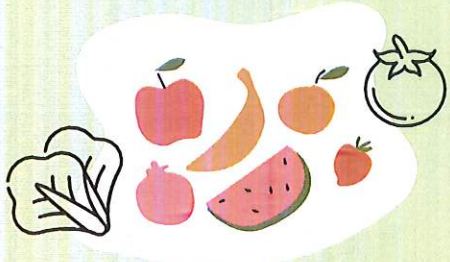
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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	huevo
🥫	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

