

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**TODOS LOS SANTOS**

**FESTIVO**

1	2	3	4	5
<p>Macarrones a la Boloñesa</p> <p>Merluza rebozada con mahonesa y ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>625,9Kcal - Prot:21,0g - Lip:29,6g - HC:62,2g AGS:9,1g - Azúcares:21,3g - Sal:2,6g</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo con verduras, ternera y pollo</p> <p>Lácteo</p> <p>559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Estofado de pollo al curry con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>578,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,5g - HC:75,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g</p>	<p>Lentejas con chorizo</p> <p>Bacalao a la Siciliana y ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>581,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,4g - HC:71,8g AGS:6,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g</p>	
<p>8</p> <p>Crema de verduras frescas con picatostes</p> <p>Bacalao empanado con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>586,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:30,1g - HC:50,1g AGS:9,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g</p>	<p>9</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduritas</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado</p> <p>Lácteo</p> <p>720,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:27,7g - HC:75,9g AGS:9,6g - Azúcares:24,3g - Sal:2,4g</p>	<p>10</p> <p>Arroz a la Zamorana</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g</p>	<p>11</p> <p>Lentejas castellanas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g</p>	<p>12</p> <p>Menestra salteada con bacon y cebolla</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mediterránea</p> <p>Lácteo</p> <p>541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g</p>
<p>15</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de magro con champiñones y ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g</p>	<p>16</p> <p>Empedrado de alubias pintas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g</p>	<p>17</p> <p>Crema Parmentiere con picatostes</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada primavera</p> <p>Lácteo</p> <p>559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo con verduras, ternera y pollo</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,4g - HC:62,7g AGS:6,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g</p>	<p>19</p> <p>Pasta con champiñones y tomate</p> <p>Salmón al eneldo con ensalada mixta</p> <p>Lácteo</p> <p>642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g</p>
<p>22</p> <p>Lentejas castellanas a la hortelana</p> <p>Merluza rebozada con ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g</p>	<p>23</p> <p>Sopa de ave con huevo y jamón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>667,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:25,1g - HC:83,7g AGS:7,3g - Azúcares:25,0g - Sal:3,6g</p>	<p>24</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Jurel en salsa con ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>630,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:21,5g - HC:75,7g AGS:4,7g - Azúcares:19,0g - Sal:0,9g</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Ternera guisada con champiñones</p> <p>Lácteo</p> <p>541,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,3g - HC:54,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,3g - Sal:1,9g</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>620,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:29,2g - HC:59,9g AGS:9,2g - Azúcares:22,5g - Sal:2,1g</p>
<p>29</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza horneada con picada de ajo perejil</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>559,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,9g - Azúcares:25,5g - Sal:1,6g</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo con verduras, ternera y pollo</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>765,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:19,3g - HC:105,1g AGS:5,7g - Azúcares:60,1g - Sal:2,4g</p>	<p>"Todos nuestros menús se acompañan de pan"</p>		<p>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.</p>



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



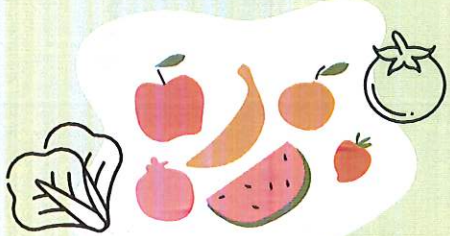
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 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:

