

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

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

17

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

24

Judías verdes con patatas al ajoarriero
Filete de jamón al horno con ensalada
Fruta fresca de temporada
619,8Kcal - Prot:35,6g - Lip:23,7g - HC:61,5g AGS:7,1g - Azúcares:33,0g - Sal:1,9g

31

Crema de verduras frescas con picatostes
Bacalao empanado con ensalada de tomate
Fruta fresca de temporada
586,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:30,1g - HC:50,1g AGS:9,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g

11

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

18

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

25

Coditos de pasta a la Boloñesa
Merluza rebozada con limón y ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
625,9Kcal - Prot:21,0g - Lip:29,6g - HC:62,2g AGS:9,1g - Azúcares:21,3g - Sal:2,6g

12

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

19

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

26

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con verduras, ternera y pollo Lácteo
559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

13

Menestra salteada con ajitos
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Fruta fresca de temporada
790,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:38,8g - HC:81,6g AGS:10,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

20

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

27

Crema de calabacín con picatostes
Estofado de pollo al curry con ensalada
Fruta fresca de temporada
578,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,5g - HC:75,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g

#iREF!

14

Fabada Asturiana
Filete de magro al horno con ensalada Lácteo
621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

21

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

28

Lentejas con chorizo
Bacalao a la Siciliana y ensalada Lácteo
581,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,4g - HC:71,8g AGS:6,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g

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.

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



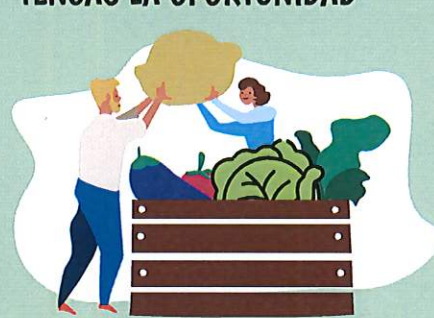
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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...
>	pasta/arroz
>	verdura
>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta		lácteo
-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

