

**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 van acompañados de pan"

**1**  
Menestra a la Asturiana  
Bacalao empanado con ensalada  
Lácteo  
601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g

**2**  
Arroz con pollo  
Merluza en salsa de zanahoria y ensalada  
Fruta fresca de temporada  
601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g

**3**  
Lentejas estofadas con zanahoria  
Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con ensalada  
Fruta fresca de temporada  
541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g

**MARCELINO CHAMPAGNANT 6**  
Patatas estofadas al estilo tradicional  
Bacalao al ajo arriero con ensalada  
Postre especial  
517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

**7**  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo con verduras, ternera y pollo  
Fruta fresca de temporada  
862,2Kcal - Prot:33,3g - Lip:44,9g - HC:74,5g AGS:14,9g - Azúcares:21,0g - Sal:8,3g

**8**  
Crema Parmentiere con picatostes  
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada primavera  
Lácteo  
508,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:15,6g - HC:61,9g AGS:3,4g - Azúcares:20,6g - Sal:0,9g

**9**  
Arroz a la Zamorana  
Revuelto de jamón york con ensalada  
Fruta fresca de temporada  
548,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:22,2g - HC:55,8g AGS:4,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,3g

**10**  
Alubias blancas con calabaza  
Merluza en salsa verde con ensalada mixta  
Lácteo  
554,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:20,7g - HC:64,3g AGS:6,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g

**13**  
Lentejas castellanas con verduritas  
Ternera en salsa con champiñones  
Fruta fresca de temporada  
517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

**14**  
Coditos de pasta a la Boloñesa  
Merluza a la crema con finas hierbas y ensalada  
Lácteo  
654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

**15**  
Menestra de verduras a la Provenzal  
Hamburguesa mixta al horno con ensalada  
Fruta fresca de temporada  
559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

**16**  
Garbanzos estofados con verduras  
Cinta de lomo con patatas y ensalada  
Lácteo  
630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,4g - HC:62,7g AGS:6,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

**17**  
Crema de calabacín con picatostes  
Palometa a la Napolitana con ensalada  
Fruta fresca de temporada  
619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g

**20**  
Alubias blancas estofadas con verduritas  
Caballa en salsa con verduras  
Lácteo  
517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

**21**  
Crema de zanahoria  
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza  
Fruta fresca de temporada  
630,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:21,5g - HC:75,7g AGS:4,7g - Azúcares:19,0g - Sal:0,9g

**22**  
Judías verdes con patatas y jamón  
Filete de magro al horno con ensalada  
Lácteo  
620,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:29,2g - HC:59,9g AGS:9,2g - Azúcares:22,5g - Sal:2,1g

**iiiiVACACIONES!!!! 23**  
Menú fin de curso  
Postre especial  
862,2Kcal - Prot:33,3g - Lip:44,9g - HC:74,5g AGS:14,9g - Azúcares:21,0g - Sal:8,3g





# 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...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

