

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA DEL TRABAJADOR 2

3

4

5

6

FESTIVO

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:27,4a - Sal:1,8a

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:19,7a - Sal:1,0a

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:18,6a - Sal:1,8a

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:2,3a

9

10

11

12

Alubias blancas estofadas con verduras
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

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

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

Paella mixta
Merluza al horno con picada de ajoperejil
Fruta fresca de temporada
862,2Kcal - Prot:33,3g - Lip:44,9g - HC:74,5g AGS:14,9g - Azúcares:21,0g - Sal:8,3g

SAN PEDRO REGALADO 13
FESTIVO

16

17

18

19

Empedrado de alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros 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

Crema de verduras frescas con picatostes
Albóndigas mixtas al horno en salsa con 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

Coliflor rehogada
Guiso de pavo estofado con ensalada
Lácteo
541,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,3g - HC:54,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,3g - Sal:1,9g

Lentejas estofadas al estilo de la abuela
Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca de temporada
630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,4g - HC:62,7g AGS:6,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

Sopa de ave con pasta maravilla
Fogonero en salsa de pimientos con ensalada
Lácteo
642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g

23

24

25


26

Crema de calabacín
Estofado de carne con verduras y 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

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con verduras, ternera y pollo
Lácteo
583,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:15,6g - HC:72,6g AGS:4,5g - Azúcares:25,1g - Sal:1,6g

Patatas a la riojana
Escalope de pollo con ensalada
Fruta fresca de temporada
616,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:26,1g - HC:68,8g AGS:5,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa verde con guisantes
Lácteo
862,2Kcal - Prot:33,3g - Lip:44,9g - HC:74,5g AGS:14,9g - Azúcares:21,0g - Sal:8,3g

 **DÍA DEL CELIACO 27**
Sopa de pollo con arroz y zanahoria
Revuelto de patatas, huevo y cebolla con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
554,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:20,7g - HC:64,3g AGS:6,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g

30

31

Crema de calabaza con picatostes
Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado y ensalada
Lácteo
586,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:30,1g - HC:50,1g AGS:9,5g - Azúcares:23,4a - Sal:1,7a

Fabada
Tortilla francesa con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
720,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:27,7g - HC:75,9g AGS:9,6g - Azúcares:24,3a - Sal:2,4a

#|REF|

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 PUEAS, 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

Entidades colaboradoras:

