

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.

9
Arroz a la zamorana
Merluza en salsa verde 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

12

13

14

15

16

Lentejas castellanas con verduras
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

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

Menestra de verduras a la Asturiana
Filete de magro 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

Garbanzos estofados con verduras
Palometa a la Napolitana con ensalada
Lácteo
630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,4g - HC:62,7g AGS:6,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

Crema de calabacín con picatostes
Hamburguesa mixta al horno 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

19

20

21

22

23

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

Judías verdes rehogadas con patatas y bacon
Filete de magro al horno con ensalada
Fruta fresca de temporada
620,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:29,2g - HC:59,9g AGS:9,2g - Azúcares:22,5g - Sal:2,1g

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

Paella mixta
Merluza al horno con picada de ajoperejil y ensalada
Lácteo
667,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:25,1g - HC:83,7g AGS:7,3g - Azúcares:25,0g - Sal:3,6g

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

26

27

28

29

30

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

Empedrado de alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros con ensalada
Lácteo
578,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,5g - HC:75,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g

Brócoli al ajillo rehogada
Guiso de pavo estofado con ensalada
Fruta fresca de temporada
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 (ECOLÓGICAS)
Tortilla de patatas ECOLÓGICAS 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

Lazos de pasta a la carbonara
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

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 |
| > | |
| pescado | huevo carne |
| > | |
| legumbres | verdura huevo |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| | |
| fruta | lácteo |

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

