



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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>	<p>FESTIVO</p>	<p>1</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>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</p>
<p>7</p> <p>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</p>	<p>8</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>Brócoli al ajillo rehogado con bacon 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</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas al estilo de la abuela Tortilla de patatas 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</p>	<p>11</p> <p>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</p>
<p>14</p> <p>Crema de calabacín con picatostes Estofado de cerdo 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</p>	<p>15</p> <p>Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada 583,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:15,6g - HC:72,6g AGS:4,5g - Azúcares:25,1g - Sal:1,6g</p>	<p>16</p> <p>Patatas a la riojana Palometa en salsa de puerros con ensalada Lácteo 616,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:26,1g - HC:68,8g AGS:5,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g</p>	<p>17</p> <p>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</p>	<p>18</p> <p>Arroz a banda Cordon Bleu de pavo con ensalada mixta Lácteo 554,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:20,7g - HC:64,3g AGS:6,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g</p>
<p>21</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Bacalao empanado con ensalada Lácteo 586,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:30,1g - HC:50,1g AGS:9,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g</p>	<p>22</p> <p>Fabada Asturiana Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada mixta Fruta fresca de temporada 720,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:27,7g - HC:75,9g AGS:9,6g - Azúcares:24,3g - Sal:2,4g</p>	<p>23</p> <p>Menestra de verduras a la Provenzal Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado 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</p>	<p>24</p> <p>Macarrones con tomate Merluza en salsa de zanahoria y ensalada Lácteo 601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas al estilo de la abuela 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</p>
<p>28</p> <p>Judías verdes con tomate Calamares a la romana con ensalada Fruta fresca de temporada 517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>30</p> <p>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</p>	<p>"Todos nuestros menús están revisados por nutricionistas colegiados"</p>	

CreA tu Rutina Saludable En Familia



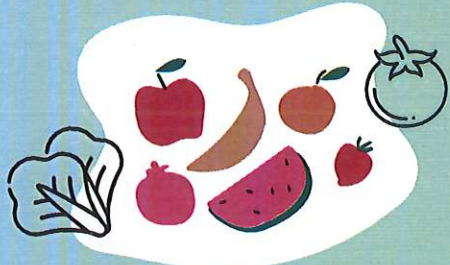
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



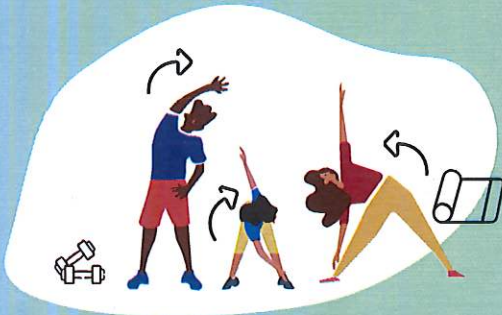
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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:

