

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 están revisados por nutricionistas colegiados"

9

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

10

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

11

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

12

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata 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

13

Arroz a la zamorana
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

16

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

17

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

18

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

19

Garbanzos estofados con verduras
Palometa a la Napolitana y ensalada
Lácteo

630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,4g - HC:62,7g AGS:6,6g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

20

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

23

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

24

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

25

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

26

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

27

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

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:4,4a - Azúcares:26,5a - Sal:2,3a

31

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:18,5a - Sal:1,5a

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



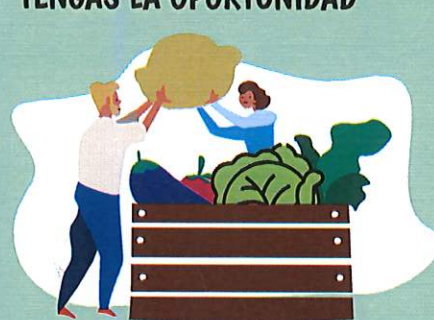
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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:

