

LUNES 1



MARTES 2

1 2 3 9 14

Albóndigas a la jardinera
Fruta fresca de temporada

399,2Kcal - Prot:13,3g - Lip:15,0g - HC:49,2g AGS:6,2g - Azúcares:17,7g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 3

1 4 5 14

Fideua de pescado
Vaso de leche

419,1Kcal - Prot:17,9g - Lip:5,2g - HC:71,4g AGS:0,9g - Azúcares:16,9g - Sal:1,2g

JUEVES 4

Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca de temporada

549,1Kcal - Prot:21,4g - Lip:10,2g - HC:89,0g AGS:2,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,0g

VIERNES 5

4

Guiso de pescado con patatas
Fruta fresca de temporada

232,2Kcal - Prot:10,9g - Lip:4,1g - HC:36,3g AGS:0,7g - Azúcares:8,3g - Sal:0,9g

LUNES 8

1

Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

397,2Kcal - Prot:16,4g - Lip:4,5g - HC:67,5g AGS:0,8g - Azúcares:16,9g - Sal:0,8g

MARTES 9

1 3 14

Guiso con aletría con huevo y verduras
Fruta fresca de temporada

489,3Kcal - Prot:16,3g - Lip:13,2g - HC:70,8g AGS:2,9g - Azúcares:17,4g - Sal:1,2g

MIÉRCOLES 10

1 2 3 9 14

Macarrones boloñesa
Vaso de leche

478,4Kcal - Prot:15,6g - Lip:12,8g - HC:72,3g AGS:3,1g - Azúcares:10,2g - Sal:0,8g

JUEVES 11

ALUBIAS ESTOFADAS
FRUTA FRESCA

VIERNES 12

4

Arroz meloso de rape con verduras
Fruta fresca de temporada

389,1Kcal - Prot:11,4g - Lip:4,4g - HC:74,5g AGS:0,7g - Azúcares:10,0g - Sal:0,9g

LUNES 15

4

Guiso de pescado con patatas
Fruta fresca de temporada

265,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:4,0g - HC:43,7g AGS:0,7g - Azúcares:15,0g - Sal:0,9g

DÍA DE LA Familia

MARTES 16

Garbanzos con verduras
Fruta fresca de temporada

515,8Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,2g - HC:81,5g AGS:2,3g - Azúcares:10,2g - Sal:1,0g

MIÉRCOLES 17

1

Lentejas con verduras
de leche

Vaso

367,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:4,3g - HC:62,4g AGS:0,8g - Azúcares:17,8g - Sal:0,8g

JUEVES 18

Guiso de pollo
Fruta fresca de temporada

365,9Kcal - Prot:16,2g - Lip:8,6g - HC:51,4g AGS:2,0g - Azúcares:17,7g - Sal:1,0g

VIERNES 19

JORNADA BAJO DEL MAR
ARRECIFE DE CORAL (ARROZ CON VERDURAS)
BARQUITO MARINERO (RODAJA DE SANDIA/MELON CON BASE DE YOGUR)

LUNES 22

4

Guiso de pescado con patatas
Fruta fresca de temporada

265,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:4,0g - HC:43,7g AGS:0,7g - Azúcares:15,0g - Sal:0,9g

MARTES 23

1 2 3 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Fruta fresca de temporada

509,8Kcal - Prot:18,7g - Lip:14,8g - HC:68,8g AGS:4,4g - Azúcares:16,2g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 24

Guiso de pollo
Vaso de leche

347,4Kcal - Prot:19,3g - Lip:10,5g - HC:41,7g AGS:2,4g - Azúcares:10,6g - Sal:0,9g

JUEVES 25

2 3 9 14

Macarrones boloñesa
Fruta fresca de temporada

531,9Kcal - Prot:16,7g - Lip:13,0g - HC:82,0g AGS:3,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,0g

VIERNES 26

DÍA NACIONAL DEL CELÍACO

Alubias con arroz
Fruta fresca de temporada

419,6Kcal - Prot:14,5g - Lip:4,4g - HC:72,7g AGS:0,6g - Azúcares:10,1g - Sal:0,8g

LUNES 29

1 2 3 9 14

Espaguetis boloñesa
Fruta fresca de temporada

532,5Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,1g - HC:80,2g AGS:3,7g - Azúcares:17,4g - Sal:0,9g

MARTES 30

Olla gitana
Fruta fresca de temporada

503,8Kcal - Prot:18,3g - Lip:5,9g - HC:83,9g AGS:0,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,0g

MIÉRCOLES 31

4

Guiso de pescado con patatas
Vaso de leche

232,2Kcal - Prot:10,9g - Lip:4,1g - HC:36,3g AGS:0,7g - Azúcares:8,3g - Sal:0,9g



Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

