

MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6																														
<p>1 3 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Tortilla de patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>604,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,1g - HC:83,3g AGS:3,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Olla gitana Merluza al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>509,4Kcal - Prot:18,9g - Lip:8,8g - HC:78,6g AGS:1,1g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g</p>	<p>1 3 4 9 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Fideua de marisco Yogur de soja</p> <p>517,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,0g - HC:78,4g AGS:2,2g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>529,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:21,2g - HC:48,3g AGS:5,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g</p>	<p>3 9 14</p> <p>Arroz tres delicias Hamburguesa sin lactosa de ave Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>518,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,5g - HC:69,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	<p>DÍA FESTIVO</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Filete de pollo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>556,7Kcal - Prot:29,1g - Lip:12,0g - HC:75,8g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>3 4 9 11 14</p> <p>Guiso de albóndigas s/lactosa de ave Merluza en salsa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,1g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:3,4g</p>	<p>1 3 9 11 14</p> <p>Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g</p>	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	<p>1 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta Tortilla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>586,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,5g - HC:75,0g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Lentejas con verduras Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>451,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:50,1g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur de soja</p> <p>604,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,3g - HC:84,2g AGS:3,4g - Azúcares:14,6g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Puré de zanahoria y garbanzos Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>676,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,4g - HC:96,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,2g</p>	<p>1 14</p> <p>Macarrones napolitana Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>672,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,5g - HC:83,4g AGS:4,4g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g</p>	LUNES 23	MARTES 24	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			<p>4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur de soja</p> <p>491,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:11,5g - HC:73,2g AGS:1,7g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g</p>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13																														
<p>DÍA FESTIVO</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Filete de pollo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>556,7Kcal - Prot:29,1g - Lip:12,0g - HC:75,8g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>3 4 9 11 14</p> <p>Guiso de albóndigas s/lactosa de ave Merluza en salsa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,1g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:3,4g</p>	<p>1 3 9 11 14</p> <p>Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g</p>	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	<p>1 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta Tortilla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>586,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,5g - HC:75,0g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Lentejas con verduras Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>451,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:50,1g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur de soja</p> <p>604,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,3g - HC:84,2g AGS:3,4g - Azúcares:14,6g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Puré de zanahoria y garbanzos Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>676,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,4g - HC:96,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,2g</p>	<p>1 14</p> <p>Macarrones napolitana Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>672,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,5g - HC:83,4g AGS:4,4g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g</p>	LUNES 23	MARTES 24	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			<p>4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur de soja</p> <p>491,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:11,5g - HC:73,2g AGS:1,7g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g</p>														
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20																														
<p>1 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta Tortilla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>586,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,5g - HC:75,0g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Lentejas con verduras Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>451,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:50,1g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur de soja</p> <p>604,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,3g - HC:84,2g AGS:3,4g - Azúcares:14,6g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Puré de zanahoria y garbanzos Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>676,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,4g - HC:96,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,2g</p>	<p>1 14</p> <p>Macarrones napolitana Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>672,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,5g - HC:83,4g AGS:4,4g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g</p>	LUNES 23	MARTES 24	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			<p>4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur de soja</p> <p>491,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:11,5g - HC:73,2g AGS:1,7g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g</p>																								
LUNES 23	MARTES 24	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>																																
<p>4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur de soja</p> <p>491,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:11,5g - HC:73,2g AGS:1,7g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g</p>																																		

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 >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

