

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2	3	4
	Alubias pintas estofadas con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimiento, Burger meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 661,74; Prot: 22,8; Lip: 30,25; HC: 74,22	Crema de brócoli (brócoli, patata) Jamonitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 732,96; Prot: 44,19; Lip: 26,13; HC: 74,46	Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / Agua Kcal: 763,01; Prot: 26,03; Lip: 31,69; HC: 86,91	Coditos salteados con pollo y verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 666,81; Prot: 30,43; Lip: 24,58; HC: 83,44	
7	8	9	10	11	
Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Filete de salmón al horno Con zanahorias Fruta / pan / Agua Kcal: 759,47; Prot: 28,22; Lip: 41,7; HC: 63,03	Judías verdes con patatas Escalope de pollo empanado Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 633,45; Prot: 30,12; Lip: 25,56; HC: 67,28	Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento) Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 672,13; Prot: 37,38; Lip: 19,06; HC: 81,22	Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo) Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla) Con patatas horno Yogurt/ Pan/ Agua Kcal: 544,33; Prot: 26,29; Lip: 13,75; HC: 75,04	Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento) Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal: 549,7; Prot: 12,2; Lip: 13,37; HC: 93,6	
14	15	16	17	18	
Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo asado Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal: 793,23; Prot: 53,14; Lip: 30,22; HC: 72,96	Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate) Abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal: 625,72; Prot: 15,9; Lip: 18,24; HC: 95,25	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata) Cordon bleu Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal: 769,01; Prot: 37,89; Lip: 28,05; HC: 85,9	Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / Agua Kcal: 763,01; Prot: 26,03; Lip: 31,69; HC: 86,91	Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal: 592,24; Prot: 24,66; Lip: 11,58; HC: 69,79	
21	22	23	24	25	
Crema de calabacín (calabacín, patata) Palometa en salsa de cebolla (cebolla, ajo, orégano) Con zanahoria Fruta / pan / Agua Kcal: 533,32; Prot: 24,33; Lip: 13,84; HC: 72,96	Judías verdes con patatas al ajoarriero Estofado de pollo al curry (menestra, patata) Con verduras Fruta / pan / Agua Kcal: 611,97; Prot: 31,43; Lip: 21,09; HC: 70,4	Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Merluza empanada Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 758,74; Prot: 26,32; Lip: 21,68; HC: 105,55	Espirales ecológicos con chorizo y tomate Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal: 648,03; Prot: 16,19; Lip: 27,07; HC: 82,43	Paella mediterránea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimiento, tomate) Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 745,03; Prot: 38,76; Lip: 19,55; HC: 100,16	
28					
NO LECTIVO					

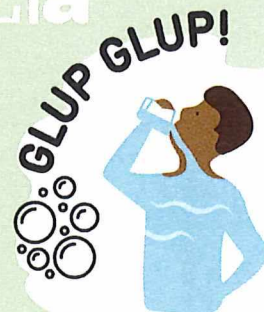
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:

