

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)

Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate)

Fruta / pan / Agua

Kcal: 588,13; Prot: 23,95; Lip: 9,4; HC: 69,35

10

Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)

Fogonero en salsa marinera
Con guisantes

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 596,87; Prot: 26,45; Lip: 11,6; HC: 91,94

17

Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)

Filete de salmón al horno
Con zanahoria

Fruta / pan / Agua

Kcal: 759,47; Prot: 28,22; Lip: 41,7; HC: 63,03

24

Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)

Jamoncitos de pollo asados
Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 793,23; Prot: 53,14; Lip: 30,22; HC: 72,96

31

Crema de calabacín (calabacín, patata)

Palometa en salsa de cebolla
Con zanahoria

Fruta / pan / Agua

Kcal: 533,32; Prot: 24,33; Lip: 13,84; HC: 72,96

4

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata)

Con ensalada
Fruta / pan / Agua

Kcal: 506,98; Prot: 25,31; Lip: 11,75; HC: 72,16

11

Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)

Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno
Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 661,74; Prot: 22,8; Lip: 30,25; HC: 74,22

18

Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento)

Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)
Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 549,7; Prot: 12,2; Lip: 13,37; HC: 93,6

25

Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,

Tortilla de patatas (patata, huevo)

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal: 625,72; Prot: 15,9; Lip: 18,24; HC: 95,25

5

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)

Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla)

Con patatas
Fruta / pan / Agua

Kcal: 600,62; Prot: 38,8; Lip: 24,84; HC: 51,24

12

FESTIVO

19

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

26

Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / pan / Agua

Kcal: 769,01; Prot: 37,89; Lip: 28,05; HC: 85,9

6

Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)

Tortilla de patatas (patata, huevo)

Con ensalada
Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 687,55; Prot: 25,97; Lip: 18,8; HC: 98,47

13

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

20

Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo)

Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla)
Con patatas

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 544,33; Prot: 26,29; Lip: 13,75; HC: 75,04

27

Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)

Cordon bleu

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal: 763,01; Prot: 26,03; Lip: 31,69; HC: 86,91

7

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno

Con ensalada
Yogurt / pan / agua

Kcal: 744,87; Prot: 33,08; Lip: 33,77; HC: 73,42

14

Coditos salteados y verduras wok

Tortilla francesa
Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 666,81; Prot: 30,43; Lip: 24,58; HC: 83,44

21

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

28

Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate)

Filete de abadejo al horno

Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal: 592,24; Prot: 24,66; Lip: 11,58; HC: 69,79

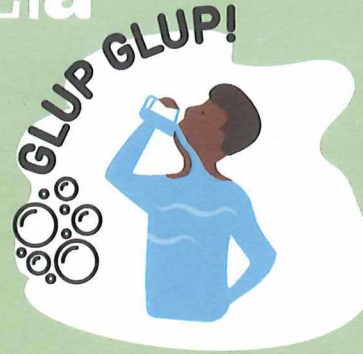
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:

