



LUNES 6

Macarrones a la boloñesa
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g

MARTES 7

Ensalada con caballa
Arroz con pollo y verduras
Fruta

603,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,2g - HC:80,7g AGS:5,0g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 1

Macarrones con atún
Tortilla
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur natural

642,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:23,6g - HC:78,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

JUEVES 2

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Gelatina

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

VIERNES 3

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz y pescado
Yogur natural

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

LUNES 13

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas Frankfurt
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

MARTES 14

Puchero de lentejas a la riojana
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 8

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo empanado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

JUEVES 9

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Gelatina

550,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,4g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

VIERNES 10

Puré de verduras
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Yogur natural

651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 15

ENSALADA VARIADA CON POLLO Y MANZANA
GUISO DE POLLO CON VERDURAS
YOGUR NATURAL

JUEVES 16

Garbanzos a la riojana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Gelatina

641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g

VIERNES 17

JORNADA TOY STORY
CREMA DEL SEÑOR POTATO
BUZLIGHTPIZZA
YOGUR NATURAL



LUNES 20

Macarrones con salmón
Tortilla y queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

MARTES 21

Olla gitana
Hamburguesa completa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 22

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur natural

592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g

JUEVES 23

Puré de verduras
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Gelatina

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

VIERNES 24

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur natural

524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 27

Puré de verduras
Albóndigas a la jardinera
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

581,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:65,5g AGS:7,9g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g

MARTES 28

Lentejas
Merluza en salsa de zanahorias
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 29

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Arroz con pollo
Yogur natural

561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

JUEVES 30

Sopa de pescado y Tortilla
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Gelatina


527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

VIERNES 31

COCINA Y TRADICION

OLLA GITANA
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

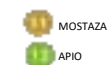
789,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,2g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g



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



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 c6mo ha comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
>	
>	
>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el c6mo ha comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	
>	
>	

POSTRE

--	--

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

