

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5																																						
 <p>Mayo</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con chorizo Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Judías blancas estofadas Huevos rellenos de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Gelatina</p> <p>527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Sopa de pescado Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>789,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,2g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g</p>	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural</p> <p>474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Macarrones con atún Revuelto de huevos con calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>642,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:23,6g - HC:78,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>	 <p>ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO Gelatina</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz meloso de pescado con verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g</p>	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	<p>1 2 3 4 9 10 11 12 14</p> <p>Macarrones con atún atún Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de verduras Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Yogur natural</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>	<p>4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 12 14</p> <p>Sopa Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Gelatina</p> <p>550,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,4g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	<p>JORNADA BAJO DEL MAR ARRECIFFE DE CORAL (ARROZ CON VERDURAS) TRIDENTE DEL REY TRITON (PALITOS DE MERLUZA) BARQUITO MERINERA (RODAJA DE SANDIA/MELON CON BASE DE YOGUR)</p> 	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de pollo con arroz Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>2 4</p> <p>Guiso de pescado Rustidera de pollo a la provenzal Fruta fresca de temporada</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p> 	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Macarrones boloñesa croquetas de jamón Ensalada de maíz, tomate y lechuga Gelatina</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p>	<p>3 5 14</p> <p>DÍA NACIONAL DEL CELIACO</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g</p>	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			<p>1 2 3 4 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con pollo y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12																																						
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural</p> <p>474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Macarrones con atún Revuelto de huevos con calabacín Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>642,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:23,6g - HC:78,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>	 <p>ALUBIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO Gelatina</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz meloso de pescado con verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g</p>	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	<p>1 2 3 4 9 10 11 12 14</p> <p>Macarrones con atún atún Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de verduras Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Yogur natural</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>	<p>4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 12 14</p> <p>Sopa Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Gelatina</p> <p>550,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,4g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	<p>JORNADA BAJO DEL MAR ARRECIFFE DE CORAL (ARROZ CON VERDURAS) TRIDENTE DEL REY TRITON (PALITOS DE MERLUZA) BARQUITO MERINERA (RODAJA DE SANDIA/MELON CON BASE DE YOGUR)</p> 	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de pollo con arroz Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>2 4</p> <p>Guiso de pescado Rustidera de pollo a la provenzal Fruta fresca de temporada</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p> 	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Macarrones boloñesa croquetas de jamón Ensalada de maíz, tomate y lechuga Gelatina</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p>	<p>3 5 14</p> <p>DÍA NACIONAL DEL CELIACO</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g</p>	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			<p>1 2 3 4 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con pollo y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>										
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19																																						
<p>1 2 3 4 9 10 11 12 14</p> <p>Macarrones con atún atún Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de verduras Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Yogur natural</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>	<p>4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 12 14</p> <p>Sopa Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Gelatina</p> <p>550,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,4g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	<p>JORNADA BAJO DEL MAR ARRECIFFE DE CORAL (ARROZ CON VERDURAS) TRIDENTE DEL REY TRITON (PALITOS DE MERLUZA) BARQUITO MERINERA (RODAJA DE SANDIA/MELON CON BASE DE YOGUR)</p> 	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de pollo con arroz Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>2 4</p> <p>Guiso de pescado Rustidera de pollo a la provenzal Fruta fresca de temporada</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p> 	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Macarrones boloñesa croquetas de jamón Ensalada de maíz, tomate y lechuga Gelatina</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p>	<p>3 5 14</p> <p>DÍA NACIONAL DEL CELIACO</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g</p>	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			<p>1 2 3 4 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con pollo y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>																				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26																																						
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de pollo con arroz Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>2 4</p> <p>Guiso de pescado Rustidera de pollo a la provenzal Fruta fresca de temporada</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p> 	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Macarrones boloñesa croquetas de jamón Ensalada de maíz, tomate y lechuga Gelatina</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p>	<p>3 5 14</p> <p>DÍA NACIONAL DEL CELIACO</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g</p>	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			<p>1 2 3 4 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con pollo y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>																														
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31																																								
<p>1 2 3 4 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con pollo y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</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 | 3 HUEVO | 5 MOLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZUFRE Y SULFITO |

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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