



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA 6

FESTIVO

NO LECTIVO 7

E.I.= Judías verdes a la Provenzal (jamón)
E.I. = Lomo a la plancha con zanahorias
Lácteo

619,8Kcal - Prot:35,6g - Lip:23,7g - HC:61,5g
AGS:7,1g - Azúcares:33,0g - Sal:1,9g

LA INMACULADA CONCEPCIÓN 8

FESTIVO

Coditos de pasta a la Napolitana
Pollo asado al limón con ensalada
Fruta fresca de temporada

566,1Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,6g - HC:69,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g

1

Fabada Asturiana

Tortilla francesa con jamón york y ensalada

Lácteo

619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g

2

Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera
Rabas de calamar rebozadas con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada

555,3Kcal - Prot:16,2g - Lip:26,8g - HC:60,8g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,6g

3

13

Alubias pintas estofadas con verduras
Tortilla francesa con queso y ensalada mediterránea
Fruta fresca de temporada

720,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:27,7g - HC:75,9g
AGS:9,6g - Azúcares:24,3g - Sal:2,4g

14

Crema de verduras frescas con picatostes
Escalope de ternera a la milanesa con patatas asadas
Lácteo

586,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:30,1g - HC:50,1g
AGS:9,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g

15

Cazuela de patatas con magro de cerdo
Merluza a la andaluza con limón y ensalada mixta
Fruta fresca de temporada

541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g

16

Coditos de pasta con atún, bacon y cebolla
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada oriental
Lácteo

559,1Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,6g - HC:66,6g AGS:3,0g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

17

Lentejas a la jardinera
Croquetas de bacalao con ensalada Caprese
Fruta fresca de temporada

601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g

20

Arroz con calamares
Cinta de sajonia asada con ensalada César
Fruta fresca de temporada

517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g
AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

21

Sopa de cocido
Cocido completo con verduras, ternera y pollo
Lácteo

559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g
AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

VACACIONES DE NAVIDAD 22

Macarrones integrales a la Boloñesa de ternera
Salchichas Frankfurt con ensalada

Postre especial Navidad

654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

23

Crema de calabacín con queso fresco y picatostes
Escalope de cerdo a la plancha con patatas fritas
Lácteo

630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,4g - HC:62,7g AGS:6,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

27

Sopa de arroz con huevo y jamón picado
Albóndigas de ternera al horno en salsa verde con ensalada
Fruta fresca de temporada

517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g
AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

28

Espaguetis con salsa de tomate casera gratinados
Tortilla de patata con ensalada primavera
Lácteo

667,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:25,1g - HC:83,7g
AGS:7,3g - Azúcares:25,0g - Sal:3,6g

29

Lentejas castellanas a la jardinera
Bacalao a la Siciliana (pasas, aceitunas negras) con ensalada
Fruta fresca de temporada

630,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:21,5g - HC:75,7g AGS:4,7g - Azúcares:19,0g - Sal:0,9g

30

Judías verdes rehogadas con bacon y cebolla
Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada
Lácteo

541,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,3g - HC:54,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,3g - Sal:1,9g



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



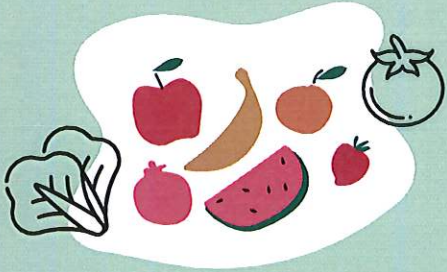
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

Entidades colaboradoras:

