

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

EPIFANÍA - DÍA DE REYES 6

7

Empedrado de alubias pintas
Palometa en salsa de puerros con ensalada
Fruta fresca de temporada
765,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:19,3g - HC:105,1g AGS:5,7g - Azúcares:60,1g - Sal:2,4g

Crema de hortalizas frescas
Hamburguesas de pollo al horno con ensalada
Lácteo
559,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,9g - Azúcares:25,5g - Sal:1,6g

Arroz a la zamorana
Huevos cocidos con bechamel y ensalada
Fruta fresca de temporada
790,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:38,9g - HC:77,7g AGS:11,9g - Azúcares:18,6g - Sal:2,8g

FESTIVO

Macarrones con tomate natural y jijas de chorizo
San Jacobo casero con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

10

11

12

13

14

Crema Dubarry (Coliflor)
Cordón Bleu de pollo al horno con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
708,3Kcal - Prot:41,1g - Lip:34,2g - HC:54,9g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,3g

Lentejas con arroz integral y verduras
Filete de merluza en su jugo con rodaja de tomate asado
Lácteo
583,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:15,6g - HC:72,6g AGS:4,5g - Azúcares:25,1g - Sal:1,6g

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

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

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

17

18

19

20

21

Guiso de patatas y hortalizas frescas
Albóndigas de ternera con tomate casero y ensalada
Fruta fresca de temporada
625,9Kcal - Prot:21,0g - Lip:29,6g - HC:62,2g AGS:9,1g - Azúcares:21,3g - Sal:2,6g

Judías verdes a la Provenzal (jamón)
Cinta de lomo asada a la cazadora con zanahorias baby
Lácteo
619,8Kcal - Prot:35,6g - Lip:23,7g - HC:61,5g AGS:7,1g - Azúcares:33,0g - Sal:1,9g

Arroz con pollo y verduras
Jurel en escabeche con calabacín y cebolla asados
Fruta fresca de temporada
578,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,5g - HC:75,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g

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

Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso
Bacalao empanado con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada
581,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,4g - HC:71,8g AGS:6,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g

24

25

26

27

28

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

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

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

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

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

31

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

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.

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



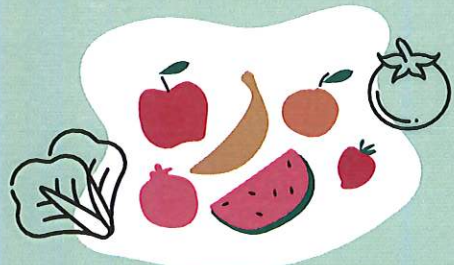
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 PUEAS, 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
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

