

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**DÍA DEL TRABAJADOR**

**FESTIVO**

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

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

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

Patatas a la riojana  
Gallineta al horno con picada de ajo-perejil y ensalada  
Fruta fresca de temporada

620,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:29,2g - HC:59,9g AGS:9,2g - Azúcares:22,5g - Sal:2,1g

Empedrado de alubias pintas con arroz basmati  
Palometa en salsa de puerros con cebolla crujiente y 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 mostaza, sésamo y cous-cous  
Lácteo

559,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,9g - Azúcares:25,5g - Sal:1,6g

Potaje de garbanzos y verduras  
Huevos revueltos con calabacín, cebolla, tomate natural y queso con 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

**SANTA JUANA DE LESTONNAC**

Arroz con pollo

Pizzas variadas y ensalada



"PIÑA COLADA"



790,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:38,8g - HC:81,6g AGS:10,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

**SAN PEDRO REGALADO**

**FESTIVO**

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

**23**

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

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

Judías verdes a la Provenzal (jamón)  
Cinta de lomo asada a la cazadora con zanahorias baby  
Lácteo

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

Sopa de pollo con arroz y zanahoria  
Revuelto de patatas, huevos y cebolla con ensalada  
Fruta fresca de temporada

581,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,4g - HC:71,8g AGS:6,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g



**DÍA DEL CELIACO**

**30**

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

**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 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
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

