

**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.*

**4**  
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

**11**  
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

**18**  
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

**25**  
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

**5**  
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

**12**  
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

**19**  
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

**26**  
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

**6**  
**IIIIIVACACIONES!!!!**  
Coditos de pasta a la Napolitana  
Pollo asado al limón con ensalada  
Postre especial  
566,1Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,6g - HC:69,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g

**13**  
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

**20**  
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

**27**  
Macarrones integrales a la Boloñesa  
Popietas de merluza a la naranja y ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada  
654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

**7**  
Alubias estofadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada  
Lácteo  
619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g

**14**  
**JUEVES SANTO**  
  
**SEMANA SANTA**

**21**  
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

**28**  
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

**8**  
Macarrones con tomate natural y queso  
San Marino con ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada  
601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g

**15**  
**VIERNES SANTO**  


**22**  
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

**29**  
Alubias blancas con verduritas  
Palometa en salsa de zanahoria y ensalada de tomate  
Fruta fresca de temporada  
642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



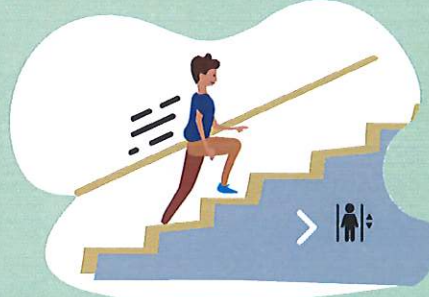
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...
🍆 >	🍲 pasta/arroz
🍝 >	🍆 verdura
🥬 >	🍆   🍲 verdura   pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖   🍷   🐟 carne   pescado
🐟 >	🥚   🍷   🍖 huevo   carne
🥬 >	🍆   🍷   🥚 verdura   huevo

### POSTRE

🍏 fruta	🍷	🥛 lácteo
------------	---	-------------



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

