

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.

6
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

13
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

20
Ensalada de alubias con mojete
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

27
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

7
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

14
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

21
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

28
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

8
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

15
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

22
Arroz a la zamorana
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

29
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

9
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

16
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

23
VACACIONES DE VERANO!!!
Macarrones con tomate natural y jijas de chorizo
San Jacobo casero con ensalada mixta
Postre especial FIN CURSO
790,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:38,8g - HC:81,6g AGS:10,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

30
Alubias estofadas con verduras
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

10
Ensalada de alubias blancas
Gallo San Pedro 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

17
Ensalada campera
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

24
Potaje de garbanzos y verduras
Salchichas frescas asadas con calabaza y ensalada
Fruta fresca de temporada
621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

31
Ensalada de verduras
Merluza a la andaluza con limón y 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

1
Lentejas a la jardinera
Croquetas de bacalao con ensalada Caprese
Fruta fresca de temporada
541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g

2
Cazuela de patatas con magro de cerdo
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

3
Coditos de pasta con atún, bacon y cebolla
Merluza a la andaluza con limón y 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

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 PUEDES, 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:

