

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES DE CARNAVAL 28**

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

**MARTES DE CARNAVAL 1**

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

**MIÉRCOLES DE CENIZA 2**

Arroz con 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

**3**

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

**4**

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

**7**

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

**8**

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

**9**

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

**10**

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

**11**

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

**14**

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

**15**

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

**16**

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

**17**

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

**18**

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

**21**

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

**22**

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

**23**

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

**24**

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

**25**

Patatas estofadas en salsa verde  
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

**28**

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

**29**

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

**30**

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

**31**

Potaje de garbanzos y verduras  
Salchichas frescas asadas con calabaza y ensalada  
Lácteo  
790,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:38,8g - HC:81,6g AGS:10,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

**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	
legumbres	
	verdura pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	
pescado	
legumbres	
	verdura huevo

### POSTRE

fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

