



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA DE TODOS LOS SANTOS 1

FESTIVO

2

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:9,5a - Azúcares:23,4a - Sal:1,7a

3

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:3,6a - Azúcares:17,1a - Sal:2,2a

4

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:3,0a - Azúcares:17,7a - Sal:1,6a

5

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:4,4a - Azúcares:26,5a - Sal:2,3a

8

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

9

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

10

Macarrones integrales a la Boloñesa de ternera  
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

11

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

12

Alubias blancas con verduras  
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

15

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

16

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

17

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

18

Patatas a la riojana  
Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada  
Lácteo  
620,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:29,2g - HC:59,9g  
AGS:9,2g - Azúcares:22,5g - Sal:2,1g

JORNADA REAL FISH 19

Judías verdes rehogadas con bacon y cebolla  
Puchero de rape y calamar con patatas  
Fruta fresca de temporada  
541,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,3g - HC:54,7g  
AGS:5,2g - Azúcares:26,3g - Sal:1,9g

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

29

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:4,0a - Azúcares:22,5a - Sal:1,3a

30

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:4,5a - Azúcares:25,1a - Sal:1,6a

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



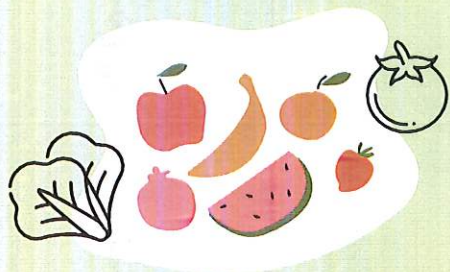
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...
	>	
<i>verdura</i>		<i>pasta/arroz</i>
	>	
<i>pasta/arroz</i>		<i>verdura</i>
	>	
<i>legumbres</i>		<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
	>	
<i>huevo</i>		<i>carne</i> <i>pescado</i>
	>	
<i>pescado</i>		<i>huevo</i> <i>carne</i>
	>	
<i>legumbres</i>		<i>verdura</i> <i>huevo</i>

### POSTRE

<i>fruta</i>		<i>lácteo</i>

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

