

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.

"Todos nuestros menús se acompañan de pan INTEGRAL"

Coditos de pasta a la Napolitana
Pollo asado al limón con ensalada
Lácteo
642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

Fabada Asturiana
Tortilla francesa con jamón york y ensalada
Fruta fresca de temporada
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
Caldereta de pescado con ensalada mixta
Lácteo
555,3Kcal - Prot:16,2g - Lip:26,8g - HC:60,8g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,6g

6
FESTIVO

7
Guiso de patatas y hortalizas frescas
Cinta de lomo asada a la cazadora
Fruta fresca de temporada
609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g

8
LA INMACULADA
FESTIVO

9
Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso
Gallineta al horno con picada de ajo-perejil y ensalada
Postre especial: Pan con chocolate
559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

10
Sopa de cocido
Cocido completo con verduras, ternera y pollo
Lácteo
598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

13
Alubias pintas estofadas con verduras
Tortilla de patata y ensalada mediterránea
Fruta fresca de temporada
603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g

14
Cazuela de patatas con magro de cerdo
Merluza a la andaluza con limón y ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
529,1Kcal - Prot:26,6g - Lip:18,7g - HC:59,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g

15
Crema de verduras frescas con picatostes
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada oriental
Lácteo
490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g

16
Coditos de pasta con atún, bacon y cebolla
Estofado de ternera con patatas asadas
Fruta fresca de temporada
785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

17
Lentejas a la jardinera
Croquetas de bacalao con ensalada Caprese
Lácteo
601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:26,5g - Sal:2,3g

20
Arroz con verduritas frescas
Fiambre de lomo a la plancha 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

21
Crema de calabacín con queso fresco y picatostes
Popietas de merluza a la naranja y ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

22
VACACIONES
Ensalada de espirales vegetales
Filete de contramuslo de pollo con patatas fritas
Postre especial NAVIDAD
600,1Kcal - Prot:32,2g - Lip:16,8g - HC:77,4g AGS:4,6g - Azúcares:26,9g - Sal:2,2g

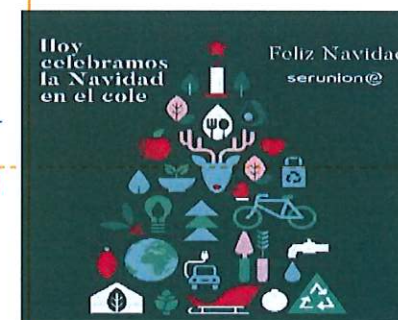
23
Sopa de cocido
Cocido completo con verduras, ternera y pollo
Fruta fresca de temporada
559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

27
Sopa de lluvia con huevo y jamón picado
Albóndigas de ternera al horno en salsa con sofrito vegetal
Fruta fresca de temporada
534,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:14,8g - HC:70,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,3g - Sal:6,3g

28
Judías verdes rehogadas con bacon y cebolla
Tortilla de patata con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada
514,9Kcal - Prot:15,1g - Lip:21,4g - HC:58,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,1g - Sal:3,6g

29
Lentejas castellanas a la jardinera
Bacalao empanado con salteado de verduras
Lácteo
706,9Kcal - Prot:34,1g - Lip:25,7g - HC:80,6g AGS:7,3g - Azúcares:24,9g - Sal:1,1g

30
Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada
Fruta fresca de temporada
657,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,7g - HC:62,8g AGS:8,6g - Azúcares:24,0g - Sal:1,9g



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



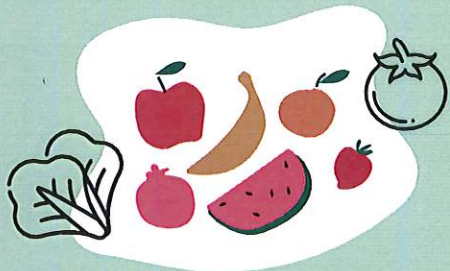
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

