

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TODOS LOS SANTOS

1

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

FESTIVO

2

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

3

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

4

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

5

8

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

9

Crema de calabacín con queso fresco y picatostes
Filete de contramuslo de pollo con patatas fritas
Fruta fresca de temporada

603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

10

Ensalada de espirales vegetales
Popietas de merluza a la naranja y ensalada mixta
Lácteo

600,1Kcal - Prot:32,2g - Lip:16,8g - HC:77,4g AGS:4,6g - Azúcares:26,9g - Sal:2,2g

11

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



JORNADA REAL FISH 12

Alubias blancas con verduritas
Puchero de rape y calamar con patatas
Lácteo

647,1Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:68,0g AGS:6,0g - Azúcares:26,5g - Sal:1,8g

12

15

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

16

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

17

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

18

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

19

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Jurel en escabeche con calabacín y cebolla asados
Lácteo

605,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:21,2g - HC:74,4g AGS:4,8g - Azúcares:26,0g - Sal:1,6g

22

Empedrado de alubias pintas con arroz basmati
Palometa en salsa de puerros con cebolla crujiente
Fruta fresca de temporada

604,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:13,8g - HC:85,5g AGS:3,0g - Azúcares:53,7g - Sal:2,9g

23

Crema de hortalizas frescas
Hamburguesas al horno con mostaza, sésamo y cous-cous
Fruta fresca de temporada

637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

24

Arroz a la Zamorana
Huevos cocidos con bechamel y ensalada
Lácteo

866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

25

Macarrones con tomate natural y jijas de chorizo
Escalope de cerdo asado en salsa de calabaza
Fruta fresca de temporada

989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

26

Potaje de garbanzos y verduras
Merluza a la Siciliana con ensalada mixta
Lácteo

621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

29

Crema Dubarry (coliflor) con picatostes
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

30

Lentejas con arroz integral y verduras
Filete de merluza en su jugo con tomate natural asado
Fruta fresca de temporada

507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g

"Todos nuestros menús se acompañan de pan INTEGRAL"

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

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



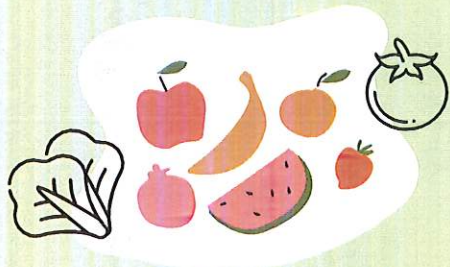
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 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:

