

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.

MARCELINO CHAMPAGNANT 6

Arroz con verduritas frescas
Fiambre de lomo a la plancha con ensalada César
Postre especial
517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

13

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

20

Alubias blancas con mojete murciano
Gallo San Pedro 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

27

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

7

Crema de calabacín con queso fresco, patata ECOLÓGICA y picatostes
Filete de contramuslo de pollo con patata bastón al horno
Fruta fresca de temporada
603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

14

Ensalada templada de judías verdes con patatas, huevo y tomate
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

21

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

28

Lentejas ECOLÓGICAS 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

1
Crema de verduras frescas con patata ECOLÓGICA y 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

8

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

15

Lentejas castellanas a la jardinera
Bacalao al horno 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

22

Arroz a la Zamorana
Merluza a la Siciliana con ensalada mixta
Lácteo
866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

29

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

2

Coditos de pasta con atún, bacon y cebolla
Cinta de lomo a la plancha 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

9

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

16

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

23

Macarrones con tomate natural y jijas de chorizo
Escalope de cerdo asado en salsa de calabaza
Helado
989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

30

Alubias con verduras
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

3

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

10

Alubias blancas con verduritas
Filete de lirio en salsa de zanahoria y tomate natural
Lácteo
647,1Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:68,0g AGS:6,0g - Azúcares:26,5g - Sal:1,8g

17

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Merluza 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

24

Potaje de garbanzos con arroz ECOLÓGICO y verduras
San Jacobos con ensalada
Lácteo
621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

"Todos nuestros menús se acompañan de pan INTEGRAL"



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:

