

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**DÍA DEL TRABAJADOR**

**FESTIVO**

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:20,1a - Sal:3,6a

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:24,9a - Sal:1,1a

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:24,0a - Sal:1,9a

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

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

Empedrado de alubias pintas con arroz basmati  
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

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

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

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

**SAN PEDRO REGALADO**

**FESTIVO**

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

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

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

Ensalada templada de judía verde, patata, huevo, tomate y picatostes  
Salchichas frescas de pollo con zanahoria  
Fruta fresca de temporada

547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g AGS:5,4g - Azúcares:18,7g - Sal:3,0g

Vichyssoise con manzana verde, leche de coco y nuez moscada  
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

Arroz ECOLÓGICO con champiñones y bacon  
Bacalao empanado con ensalada primavera  
Lácteo

713,2Kcal - Prot:31,1g - Lip:25,8g - HC:87,6g AGS:7,3g - Azúcares:22,7g - Sal:2,9g

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

Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso  
Gallineta al horno con picada de ajo-perejil y ensalada  
Lácteo

598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

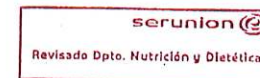
Alubias pintas estofadas con verduras  
Tortilla de patata y ensalada mediterránea  
Fruta fresca de temporada

603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2a - Sal:3,2a

Ensalada de arroz, pepinillo, surimi, york y aceituna verde  
Merluza en salsa de limón y ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada

529,1Kcal - Prot:26,6g - Lip:18,7g - HC:59,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,1a - Sal:2,1a

"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 PUEDES, 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
🥬	🍳
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

