

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.

FESTIVO

7
Sopa de pollo, patatas y zanahoria
Albóndigas de ternera al horno en salsa con sofrito vegetal
Fruta fresca de temporada
512,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:16,9g - HC:55,3g AGS:4,4g - Azúcares:16,8g - Sal:8,4g

8
Judías verdes rehogadas con bacon y cebolla
Huevos revueltos con york ensalada
Fruta fresca de temporada
434,0Kcal - Prot:12,6g - Lip:17,5g - HC:49,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:3,1g

9
Lentejas castellanas a la jardinera
Bacalao al horno con salteado de verduras
Lácteo
574,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:16,9g - HC:66,1g AGS:6,1g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

10
Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo al horno con manzana ECOLÓGICA asada
Fruta fresca de temporada
541,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:16,5g - HC:66,0g AGS:3,8g - Azúcares:26,7g - Sal:1,6g

11
Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Filete de lirio en salsa de zanahoria y tomate natural
Lácteo
587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

14
Fideuá de verduras
Caballa en salsa de puerros con cebolla
Fruta fresca de temporada
640,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:24,2g - HC:79,1g AGS:7,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g

15
Crema de hortalizas frescas
Hamburguesas al horno con sésamo y cous cous
Fruta fresca de temporada
560,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,1g - HC:75,9g AGS:2,5g - Azúcares:52,6g - Sal:2,2g

16
Guiso de alubias pintas con patata y calabaza
Merluza a la Siciliana con ensalada mixta
Lácteo
547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g AGS:3,1g - Azúcares:21,5g - Sal:1,6g

17
Macarrones con tomate natural y jijas de chorizo
Escalope de cerdo asado en salsa de calabaza
Fruta fresca de temporada
637,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,2g - HC:67,6g AGS:6,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

18
CLUB NUTRIFICIENDOS por el planeta
"Tacos de verdura superfood"
(con garbanzo ecológico)
Tortilla de patata con ensalada primavera
Lácteo
621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

21
Crema Dubarry (coliflor) con AOVE y picatostes
Cordon Bleu de pollo al horno con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
482,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:41,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g

22
Lentejas con arroz integral y verduras
Filete de merluza con orégano y dados de 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

23
Coditos de pasta con pisto de verduras
Pollo asado al limón con ensalada mixta
Lácteo
642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

24
Alubias blancas estofadas con repollo y calabaza
Tortilla francesa con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

25
Arroz blanco ECOLÓGICO salteado con salsa de tomate casera
Caldereta de pescado con ensalada con naranja y manzana
Lácteo
478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

28
Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y tomate
Salchichas frescas de pollo con patata bastón al horno
Fruta fresca de temporada
548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

29
Guiso de patatas y hortalizas frescas
Bacalao al ajoarriero con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada
544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g AGS:4,6g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

30
Sopa de cocido
Cocido completo con verduras, ternera y pollo
Lácteo
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

"Primer COMEDOR SOSTENIBLE certificado AENOR de Castilla y León"



"Todos nuestros menús se acompañan siempre de pan INTEGRAL"

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



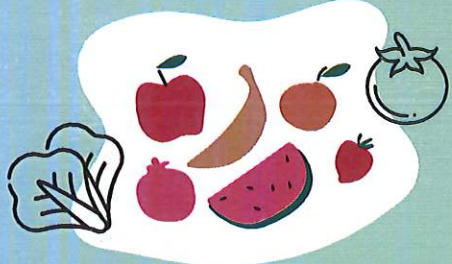
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🍝
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

