

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.

"Primer COMEDOR SOSTENIBLE certificado AENOR de Castilla y León"



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

Lentejas a la jardinera  
Cinta de lomo asada con brócoli en salsa de zanahoria

Lácteo

501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

Coditos al horno con huevo y espinacas a la crema vegetal  
Croquetas de bacalao con ensalada Caprese

Fruta fresca de temporada

785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

Arroz con verduritas frescas  
Fiambre de lomo a la plancha con ensalada César  
Fruta fresca de temporada

614,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,0g - HC:74,1g AGS:4,9g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g

Crema de calabacín con leche de avena y picatostes  
Merluza en salsa de marisco con sésamo y ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada

654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

Sopa de cocido  
Cocido completo con garbanzo ECOLÓGICO, ternera y pollo

Lácteo

588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

Ensalada de espirales vegetales  
Contramuslo de pollo al horno con patata bastón

Lácteo

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

Alubias blancas con verduritas  
Caballa a la naranja con ensalada  
Fruta fresca de temporada

642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g

Sopa de pollo, huevo 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

Judías verdes rehogadas con bacon y cebolla  
Tortilla de patata con ensalada primavera  
Fruta fresca de temporada

434,0Kcal - Prot:12,6g - Lip:17,5g - HC:49,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:3,1g

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

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

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

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

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

Guiso de alubias pintas con patata y calabaza  
Huevos revueltos con york y ensalada

Lácteo

547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g AGS:3,1g - Azúcares:21,5g - Sal:1,6g

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

Potaje de garbanzos con arroz ECOLÓGICO 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

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:18,5a - Sal:1,5a

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:19,2a - Sal:1,4a

CLUB **nutrifriends** por el planeta  
Ensalada variada con pollo y manzana

Macarrones a la carbonara vegetal

Lácteo

642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8a - Sal:1,7a

**NO LECTIVO**  
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:19,0a - Sal:1,7a

**NO LECTIVO**  
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:20,3a - Sal:1,7a

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



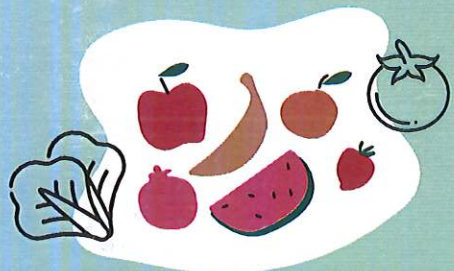
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



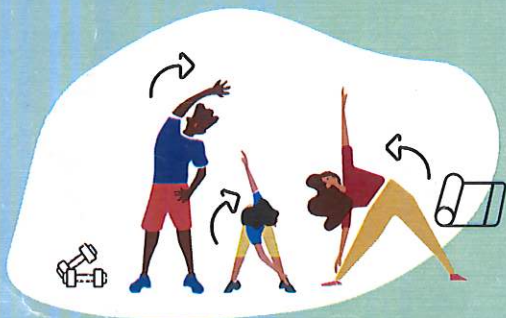
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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

Entidades colaboradoras:

