



LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y manzana) Macarrones con caballa Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maiz y cebolla) Potaje de garbanzos con acelgas y huevo Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Guiso de pavo con champiñon Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maiz y york) Arroz integral con habichuelas Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza Fruta fresca de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria) Asado de pollo Fruta fresca de temporada	 Ensalada (lechuga, tomate, maiz y piña) Arroz con marisco Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maiz y piña) Arroz con marisco Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fabada Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con huevo Hamburguesa de pollo Fruta fresca de temporada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada (lechuga, tomate, queso y maiz) Espaguetis carbonara Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maiz y caballa) Olla gitana Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Arroz con pollo y verduras Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla) Lentejas con jamon Fruta fresca de temporada	Crema de calabacin Merluza a la vasca con huevo Fruta fresca de temporada
LUNES 29	MARTES 30			
Ensalada (lechuga, tomate, queso y maiz) Macarrones con caballa en conserva Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maiz) Lentejas con arroz integral Fruta fresca de temporada			

Observaciones
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO

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:

