

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p style="text-align: right;">1</p> <p>Arroz con tomate Calamares a la romana Lechuga iceberg Fruta fresca</p> <p>402,7Kcal - Prot:9,4g - Lip:18,3g - HC:46,5g AGS:2,4g - Azúcares:17,3g - Sal:1,9g</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo con mostaza a la miel Lechuga iceberg Fruta fresca</p> <p>331,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:11,8g - HC:29,1g AGS:2,1g - Azúcares:23,4g - Sal:1,8g</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Alubias blancas con verduras Tortilla de Jamon York Ensalada de tomate Lácteo</p> <p>752,4Kcal - Prot:26,1g - Lip:44,9g - HC:53,8g AGS:14,1g - Azúcares:23,2g - Sal:2,0g</p>
<p style="text-align: right;">6</p> <p>Crema de verduras y hortalizas Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca</p> <p>427,8Kcal - Prot:15,8g - Lip:18,3g - HC:46,5g AGS:2,7g - Azúcares:18,7g - Sal:0,9g</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca</p> <p>536,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:22,2g - HC:53,2g AGS:4,6g - Azúcares:16,9g - Sal:1,3g</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>Sopa de picadillo con arroz Hamburguesa a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca</p> <p>479,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:16,7g - HC:46,2g AGS:6,1g - Azúcares:17,2g - Sal:8,1g</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa de puerros Lechuga iceberg Fruta fresca</p> <p>388,6Kcal - Prot:26,9g - Lip:7,3g - HC:45,2g AGS:1,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,0g</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Lechuga iceberg</p> <p>554,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:20,7g - HC:64,3g AGS:6,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g</p>
<p style="text-align: right;">13</p> <p>Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca</p> <p>329,0Kcal - Prot:13,7g - Lip:16,2g - HC:27,1g AGS:3,5g - Azúcares:20,6g - Sal:1,1g</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Macarrones con tomate Merluza frita Lechuga iceberg Fruta fresca</p> <p>425,4Kcal - Prot:19,2g - Lip:11,8g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:15,8g - Sal:1,1g</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Garbanzos aliñados Salchichas con patatas fritas Fruta fresca</p> <p>847,9Kcal - Prot:28,2g - Lip:46,8g - HC:72,0g AGS:15,6g - Azúcares:18,8g - Sal:8,3g</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Crema de calabacín Bacalado con tomate Fruta Fresca</p> <p>497,2Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,6g - HC:59,5g AGS:3,4g - Azúcares:18,5g - Sal:0,9g</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Lentejas a la riojana Pollo con ajo y perejil Lechuga iceberg Lácteo</p> <p>473,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:14,1g - HC:53,2g AGS:4,2g - Azúcares:23,2g - Sal:1,3g</p>
<p style="text-align: right;">20</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Skipper de bacalao Lechuga iceberg Fruta fresca</p> <p>521,5Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,5g - HC:65,6g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:0,9g</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Coliflor con patatas Albóndigas con tomate Patatas fritas Fruta fresca</p> <p>621,6Kcal - Prot:21,3g - Lip:26,2g - HC:65,6g AGS:8,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Arroz a la asturiana Merluza en salsa de zanahorias Lechuga iceberg Fruta fresca</p> <p>575,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:23,7g - HC:63,2g AGS:6,3g - Azúcares:18,0g - Sal:2,1g</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>MENÚ FIN DE CURSO</p>	
			<p><i>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</i></p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO
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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

