

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

10

11

12

13

14

PURÉ DE VERDURAS CON MAGRO 13

PURÉ DE VERDURA Y LENGUADINA 4,13

PURÉ DE VERDURAS Y POLLO 13

PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO 3

PURÉ DE VERDURAS Y LENGUADINA 4,13

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

314,6 Kcal; Prot: 12,7g; Lip: 13,9g; HC: 27,7g

292,7 Kcal; Prot: 13,4g; Lip: 11,7g; HC: 27,7g

271,2 Kcal; prot: 9,2g; Lip: 6,7g; HC: 39,05g

325,5 Kcal; Prot: 12,2g; Lip: 12,2g; HC: 39,7g

210 kcal; Prot: 13,28g; Lip: 4,14g; HC: 27,75g

17

18

19

20

21

PURÉ DE VERDURAS Y HUEVO 3, 13

PURÉ DE VERDURAS CON PAVO 13

PURÉ DE VERDURAS Y POLLO 13

PURÉ DE VERDURAS CON MAGRO 13

PURÉ DE VERDURAS Y LENGUADINA 4,13

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

316,7 Kcal; Prot: 15,7g; Lip: 9,9g; HC: 39,7g

325,5 Kcal; Prot: 14,8g; Lip: 8,2g; HC: 45,7g

334,4 Kcal; Prot: 19,6g; Lip: 9,2g; HC: 39g

334,4 Kcal; Prot: 19,6g; Lip: 9,2g; HC: 39g

199,2 Kcal; Prot: 12,9g; Lip: 4,1g; HC: 25,7g

24

25

26

27

29

PURÉ DE VERDURAS Y SAJONIA 13

PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 13

PURÉ DE VERDURAS CON LENGUADINA 4,13

PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 13

CREMA DE VERDURAS CON LENGUADINA 4,13

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

LÁCTEO 2

316,7 Kcal; Prot: 15,7g; Lip: 9,9g; HC: 39,7g

332,8 Kcal; prot: 18,6g; Lip: 9,5g; HC: 39,05g

277,5 Kcal; Prot: 13,6g; Lip: 6,3g; HC: 39,7g

314,6 Kcal; Prot: 12,7g; Lip: 13,9g; HC: 27,7g

210 kcal; Prot: 13,28g; Lip: 4,14g; HC: 27,75g

31

PURE DE VERDURAS CON HUEVO 3,13

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LÁCTEO 2

298,7 kcal; Prot: 13,5g; Lip: 13,4g; HC: 26,3g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE
ABÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS 8,13
LECHUGA Y TOMATE 13
FRUTA FRESCA
PAN *
533,06 Kcal 58,33 g HC 16,55 g Prot 24,12 g Lip

11

CREMA DE VERDURAS 13
LENGUADINA A LA VIZCAINA 4
PATATA AL HORNO 13
FRUTA FRESCA
PAN *
422,72 Kcal 45,28 g HC 19,68 g Prot 13,76 g Lip

12

GARBANZOS ESTOFADOS 13
RAGOUT DE POLLO EN SALSAS CON ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN *
577,76 Kcal 49,18 g HC 33,96 g Prot 24,75 g Lip

13

ARROZ CALDOSO CON MAGRO
TORTILLA FRANCESA 4
LECHUGA Y ZANAHORIA 13
FRUTA FRESCA
PAN *
458,56 Kcal 50,26 g HC 18,33 g Prot 19,69 g Lip

14

SOPA DE ESTRELLITAS 1,3T
LENGUADINA EMPANADA 1,4
PATATAS FRITAS
LÁCTEO 2
PAN *
416,32 Kcal 46,96 g HC 22,56 g Prot 14,24 g Lip

17

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO 1T,13
TORTILLA FRANCESA 3
ZANAHORIA BABY
LÁCTEO 2
PAN*
0 Kcal 0 g HC 0 g Prot 0 g Lip

18

CODITOS CON TOMATE 1,3T
RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN*
498,08 Kcal 56,15 g HC 28,78 g Prot 16,27 g Lip

19

SOPA DE COCIDO 1,3T
COCIDO COMPLETO (GARBANZOS,ZANAH.,PATATA,POLLO,CHO)
FRUTA FRESCA
PAN*
492,96 Kcal 56,08 g HC 20,08 g Prot 18,48 g Lip

20

ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE
ABÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS 8,13
LECHUGA Y TOMATE 13
FRUTA FRESCA
PAN *
533,06 Kcal 58,33 g HC 16,55 g Prot 24,12 g Lip

21

CREMA DE CALABACIN 13
FILETE DE LENGUADINA EN SALSAS VIZCAINA 4
PATATAS AL HORNO 13
LÁCTEO 2
PAN*
405,52 Kcal 41,04 g HC 21,92 g Prot 16,32 g Lip

24

ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE
SAJONIA AL HORNO CON SALSAS DE MANZANA
LECHUGA Y TOMATE 13
LÁCTEO 2
PAN *
501,52 Kcal 56,48 g HC 26,24 g Prot 18,08 g Lip

25

GARBANZOS A LA RIOJANA 13
TAQUITOS DE POLLO EN SALSAS DE ZANAHORIA
DADOS DE CALABACÍN
FRUTA FRESCA
PAN *
499,92 Kcal 43,76 g HC 31,92 g Prot 19,28 g Lip

26

SOPA DE LLUVIA 1,3T
LENGUADINA EMPANADA 1,4
LECHUGA Y ZANAHORIA 13
FRUTA FRESCA
PAN *
391,2 Kcal 33,5 g HC 17,4 g Prot 8,2 g Lip

27

PURE DE VERDURAS 13
HAMBURGUESA CON SALSAS DE TOMATE 8,13
ZANAHORIA BABY
FRUTA FRESCA
PAN *
510,7 Kcal; Prot: 21,4g; Lip: 25,7g; HC: 58,2g

28

CODITOS CON TOMATE 1,3T
LENGUADINA AL HORNO EN SALSAS VERDE CON GUISANTES 4
PATATAS FRITAS
LÁCTEO 2
PAN *
536,05 Kcal 64,7 g HC 26,7 g Prot 17,68 g Lip

31

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO 1T,13
TORTILLA FRANCESA 3
LECHUGA Y MAÍZ 13
LÁCTEO O FRUTA 2
PAN *
98,23 Kcal 45,69 g HC 28,51 g Prot 31,96 g Lip

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

ARROZ A LA MILANESA 2,8
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA 8,13
LECHUGA Y TOMATE 13
LÁCTEO 2
PAN*
687,5 Kcal; Prot: 24,8g; Lip: 29,2g; HC: 74,8g

11

CREMA DE VERDURAS 13
TORTILLA DE PATATA 3
ENSALADA CON ACEITUNAS 13
LÁCTEO 2
PAN*
528,4 Kcal; Prot: 24,6g; Lip: 17,2g; HC: 56,6g

12

GARBANZOS ESTOFADOS 13
ESCALOPE DE POLLO 1
TOMATE RODAJA 13
FRUTA FRESCA
PAN*
677,1 Kcal; Prot: 39,1g; Lip: 27,7g; HC: 61,2g

13

ARROZ CALDOSO CON MAGRO
HUEVOS MOLL 1,2,3,4T,5T,6T,8
LECHUGA Y ZANAHORIA 13
LÁCTEO 2
PAN*
572,2 Kcal; Prot: 15g; Lip: 20,5g; HC: 79g

14

SOPA DE ESTRELLITAS 1,3T
LENGUADINA A LA VIZCAINA 4
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN*
520,4 Kcal; Prot: 28,2g; Lip: 17,8g; HC: 58,7g

17

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO 1T,13
TORTILLA FRANCESA 3
ZANAHORIAS BABY
FRUTA FRESCA
PAN*
620,5 Kcal; Prot: 32,8g; Lip: 24,6g; HC: 61,8g

18

ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1,2,3T,8
RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS
ARROZ SALTEADO
LÁCTEO 2
PAN*
743,2 Kcal; Prot: 39,8g; Lip: 31,2g; HC: 71,9g

19

SOPA DE COCIDO 1,3T
COCIDO COMPLETO
(GARBANZOS,ZANAH.,PATATA,TERNERA,P
FRUTA FRESCA
PAN*
616,2 Kcal; Prot: 25,1g; Lip: 23,1g; HC: 70,1g

20

ARROZ A LA MILANESA 2,8
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA 8,13
LECHUGA Y TOMATE 13
LÁCTEO 2
PAN*
687,5 Kcal; Prot: 24,8g; Lip: 29,2g; HC: 74,8g

21

CREMA DE CALABACIN 13
FILETE DE LENGUADINA EN SALSA A LA VIZCAÍNA 4
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN*
506,9 Kcal; Prot: 27,4g; Lip: 20,4g; HC: 51,3g

24

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
SAJONIA AL HORNO CON SALSA DE MANZANA
LECHUGA Y TOMATE 13
LÁCTEO 2
PAN*
626,9 Kcal; Prot: 32,8g; Lip: 22,6g; HC: 70,6g

25

GARBANZOS A LA RIOJANA 13
TAQUITOS DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA
BERENJENA REBOZADA 1,2,4,5,6
LÁCTEO 2
PAN*
624,9 Kcal; Prot: 39,9g; Lip: 24,1g; HC: 54,7g

26

SOPA DE LLUVIA 1,3T
RABAS DE CALAMAR 1,2T,3,4,5T,6
LECHUGA Y ZANAHORIA 13
FRUTA FRESCA
PAN*
521,8g Kcal; Prot: 20,3g; Lip: 17,5g; HC: 52,4g

27

PURE DE VERDURAS 13
HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE 8,13
ZANAHORIA BABY
LÁCTEO 2
PAN*
510,7 Kcal; Prot: 21,4g; Lip: 25,7g; HC: 58,2g

28

CODITOS CON TOMATE 1,3T
LENGUADINA AL HORNO EN SALSA VERDE CON GUISANTES 4
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN*
838,8 Kcal; Prot: 39,4g; Lip: 33,6g; HC: 91,5g

31

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO 1T,13
TORTILLA ESPAÑOLA 3
LECHUGA Y MAÍZ 13
FRUTA FRESCA
PAN*
757,4 Kcal; Prot: 29,32g; Lip: 36,81g; HC: 70,76g

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

10

11

12

13

14

Arroz con pollo y guisantes
Huevos moll
Lechuga y maíz
Fruta fresca y Pan

Alubias blancas con verduras y chorizo
Lacón a la gallega
Patatas cocidas
Lácteo y Pan

Sopa de Picadillo
Magro de cerdo en salsa con guisantes
Patatas dado
Fruta fresca y Pan

Puré de verduras
Pollo al chilindrón
Arroz salteado
Lácteo y Pan

Coditos con tomate y queso
Filete de lenguadina a la riojana
Zanahorias baby salteadas
Fruta fresca y Pan

17

18

19

20

21

Lentejas estofadas con chorizo
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas dado
Fruta fresca y Pan

Arroz a la milanesa
Rabas de calamar
Lechuga y tomate
Lácteo y Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y Pan

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas fritas
Lácteo y Pan

Espirales con salsa de tomate
TORTILLA ESPAÑOLA
Tomate rodaja
Fruta fresca y Pan

24

25

26

27

28

Sopa de lluvia
Hamburguesa con salsa de tomate
Zanahoria baby
Fruta fresca y Pan

Arroz con salsa de tomate
Filete de bacalao rebozado
Calabacín dados
Lácteo y Pan

Espaguetis carbonara
Tortilla francesa
Lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan

Crema de calabaza
Magro de cerdo en salsa con guisantes
Patatas dado
Lácteo y Pan

Judías blancas estofadas con verduras
Empanadillas de atún
Tomate en rodajas
Fruta fresca y Pan

31

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos;
6 moluscos 7 cacahuets; 8 soja; 9 frutos secos 10
apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14
altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene
gluten, puede contener sésamo y frutos de
cáscara

Crema dubarry
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y
perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan

Créa tu Rutina Saludable En Familia



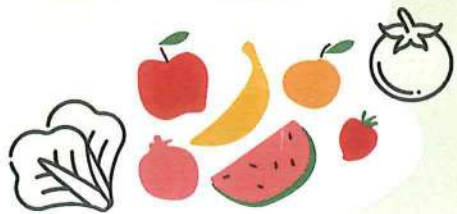
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...
🍆	🍝
>	pasta/arroz
🍝	🍆
>	verdura
🥫	🍆
>	verdura
legumbres	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🍳	🍖
>	carne
🐟	🐟
>	pescado
🥫	🍳
>	huevo
legumbres	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
>	lácteo
fruta	

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

