

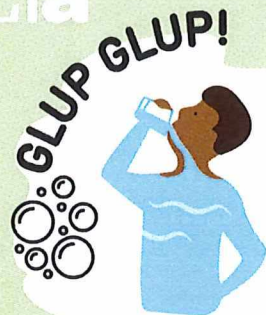
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:



LUNES

MARTES


MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

Arroz eco tres delicias 
 Bacalao rebozado al ajillo
 Ens de lechuga y tomate
 Fruta fresca
 Pan blanco/integral
 Three delights rice
 Breaded Cod
 750,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:27,0g - HC:97,5g
 AGS:6,4g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g

3

Sopa de cocido fideos
 Cocido completo
 Fruta fresca
 Pan blanco
 Stew with noodles
 Mixed stew
 578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g
 AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

4

Judías verdes al ajillo
 Pollo en pepitoria
 con patatitas
 Fruta fresca
 Pan blanco/integral
 Green beans with garlic
 Stew chicken
 520,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,3g - HC:48,7g
 AGS:4,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

5

Alubias blancas con calabaza
 Tortilla de patata
 Ens de lechuga y soja
 Yogur natural
 Pan blanco
 Beans with pumpkin
 Potato omelette
 841,2Kcal - Prot:32,9g - Lip:29,1g - HC:105,2g
 AGS:6,9g - Azúcares:42,4g - Sal:1,6g

6


9

Tallarines al gratén
 Limanda al horno con pisto manchego
 Fruta fresca/Pan blanco/integral
 Noodles to the graten
 Baked dab with ratatouille
 683kcal Prot:26,2g - Lip:25,3g - HC:84,3g -
 AGS:5,5g - Azúcares:21,5g - Sal:2,1g

10

Crema de calabacín y zanahoria
 Blanqueta de pollo al estilo francés, lechuga y remolacha
 Fruta fresca/Pan blanco
 Zucchini and carrot cream
 French-style chicken
 605,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:24,3g - HC:64,7g
 AGS:6,2g - Azúcares:18,3g - Sal:2,0g

11

Sopa de ave con fideos eco 
 Dados de ternera en salsa de pimientos
 Patatas dado
 Fruta fresca/Pan blanco
 Soup with noodles
 Veal cubes in sauce
 792,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:34,8g - HC:82,0g
 AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:1,9g


12

Alubias pintas con verduras
 Merluza en salsa
 Ens de lechuga y maíz
 Fruta fresca/pan blanco
 Pinto beans with vegetables
 Hake in sauce
 504,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:11,3g - HC:67,7g
 AGS:1,5g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

13

Paella de verduras de la huerta
 Huevos Villarroy lechuga y tomate
 Pan blanco/ yogur sabor
 Baby vegetable paella
 Eggs villarroy
 712,2kcal Prot:18,9g - Lip:21,3g - HC:108,8g -
 AGS:6,3g - Azúcares:26g - Sal:4,5g


16

Lentejas guisadas con arroz 
 Lacón con patatas
 Ens de lechuga y tomate
 Fruta fresca/Pan blanco
 Lentils with rice
 Lacon with potatoes
 637,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:19,2g - HC:87,5g
 AGS:3,1g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g

17

Macarrones con tomate y chorizo
 Merluza al gratén
 Lechuga, col y zanahoria
 Fruta fresca/pan blanco
 Macaroni with tomato and chorizo
 Hake in gratin
 694,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:29,0g - HC:79,9g
 AGS:4,4g - Azúcares:17,4g - Sal:2,0g

18

Brócoli con zanahoria baby 
 Hamburguesa a la plancha
 Pisto de verduras
 Fruta fresca/Pan blanco/integral
 Broccoli with baby carrot
 Grilled burger
 618,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:31,3g - HC:59,8g
 AGS:1,3g - Azúcares:26,0g - Sal:1,5g

19

Ensalada de arroz, huevo, tomate y maíz
 Rape en salsa verde
 lechuga, tomate y maíz
 Fruta fresca/Pan blanco/integral
 Rice salad with egg, tamato and corn
 Monkfish in green sauce
 589,7kcal Prot:28,6g - Lip:11,8g - HC:88,8g -
 AGS:1,8g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g

20

Crema de zanahorias
 Escalope de pollo empanado
 Ens de lechuga y maíz
 Yogur sabor/Pan blanco
 Carrot cream
 Breaded chicken escalope
 744,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:25,1g - HC:91,8g
 AGS:6,9g - Azúcares:22,0g - Sal:2,3g

23

Macarrones a la carbonara
 Merluza a la romana con tomate
 Lechuga y brotes de soja
 Fruta fresca/Pan blanco
 Carbonara macaroni
 Hake with tomato
 798,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:31,7g - HC:87,4g
 AGS:10,0g - Azúcares:17,9g - Sal:2,6g

24

Garbanzos- guisados con calabaza
 Huevos con tomate
 Ens de lechuga y zanahoria
 Fruta fresca/Pan blanco/integral
 Chickpeas stewed
 Eggs with tomato
 651,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:29,6g - HC:69,1g
 AGS:5,9g - Azúcares:16,6g - Sal:2,8g

25

Ensalada de pasta
 Cinta de lomo a la plancha
 lechuga y maíz
 Fruta fresca/pan blanco
 Pasta salad
 Iron loin tape
 834,6Kcal - Prot:26,6g - Lip:34,7g - HC:100,6g
 AGS:10,6g - Azúcares:17,4g - Sal:1,9g

26


Crema de verduras y hortalizas
 Canelones de atún con tomate y bechamel gratinados
 Ens de lechuga y remolacha
 Fruta fresca/Pan blanco/integral
 Vegetables cream
 Tuna cannelloni with tomato and bechame.
 742,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:27,8g - HC:91,8g
 AGS:6,1g - Azúcares:20,2g - Sal:2,6g

27

PICNIC

30

FESTIVO

Judías verdes 
 Magro a la riojana con patatas dado
 Fruta fresca/Pan blanco/integral
 Green beans
 Rioja style lean pork with potatoes
 704,3kcal Prot:37,8g - Lip:24g - HC:77,8g -
 AGS:5,2g - Azúcares:26g - Sal:1,9g

31

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "