



<p><b>MONDAY/LUNES 08</b></p> <p><b>FESTIVO BANK HOLIDAY</b></p>	<p><b>TUESDAY/MARTES 09</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Pasta con atún y tomate (1, 6)/ <b>pasta with tuna</b></p> <p>Tortilla de patata con queso (2,6)/ <b>Spanish omelette with cheese</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 10</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Sopa maravilla (1,6)/ <b>Pasta soup</b></p> <p>Cordon bleu de pavo al horno con zanahoria (1, 2, 3, 4, 5, 6)/ <b>Corfon bleu with carrot</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>THURSDAY/JUEVES 11</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Crema de verduras(2)/ <b>Vegetables soup</b></p> <p>Hamburguesa con patatas (1, 2, 3, 6) / <b>Full cheesburger</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>FRIDAY/VIERNES 12</b></p> <p>Lentejas con chorizo abuela (1, 2, 5, 6)/ <b>lentils with "chorizo"</b></p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil y coliflor crunchy (1, 2, 3, 6, 4) / <b>Baked hake with cauliflower</b></p> <p>Lácteo / <b>Dessert Pan / Bread</b></p>
<p><b>MONDAY/LUNES 15</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Pasta carbonara (1,2,6)/ <b>Pasta carbonara</b></p> <p>(1,2,3,4,5,6)/ <b>Roman squid with vegetables</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>TUESDAY/MARTES 16</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Sopa de cocido con lluvia(1,4,5,6)/ <b>Pasta soup</b></p> <p>Lomo con calabacín/ <b>Pork with zucchini</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 17</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p><b>JORNADA DEL CINE</b></p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p><b>RATATOUILLE</b></p> <p>Crema de verduras(2)/ <b>Vegetables soup</b></p> <p><b>TOY STORY Pizza</b></p> <p>Pizza (1,2,3,6) / <b>Pizza</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>THURSDAY/JUEVES 18</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Garbanzos de la abuela(1, 2, 5, 6)/ <b>Traditional lentils</b></p> <p>Pollo al ajillo con champiñones</p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>FRIDAY/VIERNES 19</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Arroz a la cubana (6)/ <b>Rice with tomato and egg</b></p> <p>Albóndigas a la jardinera con salsa española</p> <p>Lácteo / <b>Dessert Pan / Bread</b></p>
<p><b>MONDAY/LUNES 22</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Puré de patata y calabacín con queso (2)/ <b>Zucchini soup with cheese</b></p> <p>Pollo a la miel con patatas parsinas/ <b>chicken with potatoes</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>TUESDAY/MARTES 23</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Pasta boloñesa (1, 2, 3, 6) / <b>Pasta bolognese</b></p> <p>Abadejo con cebolla caramelizada (4, 5)/ <b>Baked haddock with onion</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 24</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Sopa de ave con lluvia(1,4,5,6)/ <b>Pasta soup</b></p> <p>Croquetas de jamón y maíz (1,2,3,4,5,6)/ <b>Croquettes and corn</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>THURSDAY/JUEVES 25</b> 52,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Arroz caldoso / <b>rice with chicken and vegetables</b></p> <p>Longanizas con patatas (1, 2, 3, 6) / <b>sausages with potatoes</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>FRIDAY/VIERNES 26</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Alubias con chorizo (2,5) / <b>Beans with "chorizo"</b></p> <p>Tortilla de patata con queso(2,6)/ <b>omelette with cold meats</b></p> <p>Lácteo / <b>Dessert Pan / Bread</b></p>
<p><b>MONDAY/LUNES 29</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Crema de calabacín/ <b>Zucchini soup</b></p> <p>Pechuga empanada con zanahoria baby (1,2,3,4,5,6)/ <b>chicken breast patty with carrot</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>	<p><b>TUESDAY/MARTES 30</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada / <b>Mixed salad</b></p> <p>Arroz al horno (1, 2, 3, 5)/ <b>Baked rice with eco chickpeas</b></p> <p>Fiambre (2) / <b>cold meats</b></p> <p>Fruta / <b>Fruit Pan / Bread</b></p>			

**ALÉRGENOS:**

1. GLUTEN 2. LACTOSA 3. FRUTOS SECOS 4. MARISCO 5. LEGUMBRES 6. HUEVO

# 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:

