



<p>ALERGENOS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GLUTEN 2. LACTOSA 3. FRUTOS CON CASCARA 4. CACAHUETES 5. ALTRAMUCES 6. HUEVO 7. SOJA 8. SÉSAMO 	<p>9. MOLUSCO</p> <p>10. CRUSTACEOS</p> <p>11. MOSTAZA</p> <p>12. PESCADO</p> <p>13. SULFITOS</p> <p>14. APIO</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 01</p> <p>FESTIVO</p> <p>BANK HOLIDAY</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 02</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Patatas estofadas con chorizo (1, 2, 7, 6) / Potatoes with "chorizo"</p> <p>Tortilla francesa con pavo y queso (2,6) / omelette with cold meats</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 03</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Pasta carbonara (1,2,6) / Pasta carbonara</p> <p>Calamares a la romana con cebolla (1,2,3,6, 7, 9, 10, 12) / Roman squid with onion</p> <p>Helado (2) / Ice cream Pan / Bread</p>
<p>MONDAY/LUNES 06</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Lentejas con chorizo (1, 2, 7, 6) / lentils with "chorizo"</p> <p>Longanizas con zanahoria bby (1, 2, 3, 6, 7) / sausages with carrot</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>TUESDAY/MARTES 07</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Canelones boloñesa(1,2,3,6,7,8,9,10,13) / Cannelloni</p> <p>Filete de merluza empanado con calabacín (1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 12) / Baked hake with zucchini</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 08</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Crema de calabacín(2) / Zucchini soup</p> <p>Pollo tandoori con patatas (2) / chicken with potatoes</p> <p>Lácteo (2) / Dessert Pan / Bread</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 09</p> <p>592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Arroz a la cubana(6) / Rice with tomato and egg Traditional lentils</p> <p>Gallo en salsa verde con maíz salteado (12) / John Dory, St with corn</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 10</p> <p>754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Sopa maravilla (1,6) / Pasta soup</p> <p>Tortilla de patata con berenjena (6) / Spanish omelette with aubergine</p> <p>Helado (2) / Ice cream Pan / Bread</p>
<p>MONDAY/LUNES 13</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Crema de verduras (2) / Vegetables soup</p> <p>Pollo con champiñones / Chicken with mushrooms</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>TUESDAY/MARTES 14</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Pasta boloñesa (1, 2, 3, 6, 7) / Pasta bolognese</p> <p>Abadejo en tempura con zanahoria (1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 12) / battered haddock with carrot</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>WEDNESDAY/MIÉRCOLES 15</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Garbanzos de la abuela / Traditional chickpeas</p> <p>Tortilla de patata con quesito (2,6) / Spanish omelette with cold meats</p> <p>Lácteo (2) / Dessert Pan / Bread</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 16</p> <p>652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Arroz al horno (1, 2, 3, 6, 7, 13) / Baked rice with eco chickpeas</p> <p>Salmón en salsa verde con pimiento (12) / salmon with pepper</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 17</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Sopa de cocido con letritas (1,6) / Pasta soup</p> <p>Albóndigas a la jardinera con patatas / (1, 2, 3, 6, 7) / Meatballs with potatoes</p> <p>Helado (2) / Ice cream Pan / Bread</p>
<p>MONDAY/LUNES 20</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Pasta con atún y tomate / (1, 6, 12) / pasta with tuna</p> <p>Skipper de bacalao con verduras (1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 12) / battered cod with vegetables</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>TUESDAY/MARTES 21</p> <p>664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Alubias de la abuela / Traditional beans</p> <p>Pizza (1,2,3,6,7,11) / Pizza</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 22</p> <p>612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Sopa maravilla (1,6) / Pasta soup</p> <p>Pollo en salsa de champiñones con brocoli crunchy(1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 12) / chicken with breaded broccoli</p> <p>Lácteo (2) / Dessert Pan / Bread</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 23</p> <p>667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Arroz caldoso / rice with chicken and vegetables</p> <p>Tortilla francesa con pavo (6) / omelette with cold meats</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 24</p> <p>600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Crema de calabacín (2) / Zucchini soup</p> <p>Cordero en salsa con patatas / baked lamb with potatoes</p> <p>Helado (2) / Ice cream Pan / Bread</p>
<p>MONDAY/LUNES 27</p> <p>588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>LEntenjas con chorizo(1, 2, 5, 6) / lentils with "chorizo"</p> <p>Cordon blue con guisantes (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 12) / Corfon bleu with carrot</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>TUESDAY/MARTES 28</p> <p>618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Arroz 3 delicias (1, 6) / Rice three delicacies</p> <p>Merluza con verduras (9,10,12) / Baked hake with vegetables</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 29</p> <p>649Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Sopa de cocido con letras(2,6) / Pasta soup</p> <p>Tortilla de patata con pavo (6) / Spanish omelette with cold meats</p> <p>Lácteo (2) / Dessert Pan / Bread</p>	<p>THURSDAY/JUEVES 30</p> <p>Ensalada variada / Mixed salad</p> <p>Puré de patata / mashed potatoes</p> <p>Hamburguesa complete (1, 2, 3, 6, 7, 8) / Full cheesburger</p> <p>Fruta / Fruit Pan / Bread</p>	<p>FRIDAY/VIERNES 31</p> <p>715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>EMOJI PARTY</p> <p>Happy combo</p> <p>Nuggets y patatas (1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 12) / nuggets and chips</p> <p>Destornillarse de risa</p> <p>Pasta espiral a la boloñesa / ((1, 2, 3, 6, 7) / Pasta bolognese</p> <p>Siempre dulce</p> <p>Helado (2) / Ice cream</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



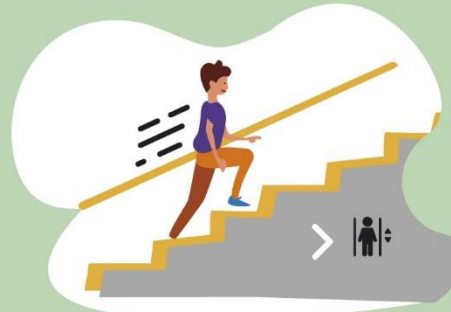
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

