

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan Fruta fresca 452,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:15,6g - HC:57,7g AGS:3,3g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g	2 Garbanzos con patatas Abadejo a la vizcaína Pan integral Fruta fresca 526,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,1g - HC:69,6g AGS:1,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g	3 Lentejas con zanahoria Ragout de ternera Pan Yogur sabor 809,1Kcal - Prot:42,6g - Lip:38,6g - HC:67,7g AGS:14,5g - Azúcares:24,1g - Sal:1,5g
6 Judías verdes con patatas salteadas con bacón Tortilla de patata y calabacín Lechuga iceberg Pan 482,9Kcal - Prot:14,5g - Lip:17,7g - HC:59,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,1g - Sal:1,5g	7 Patatas guisadas Caballa a la bilbaína Menestra de verduras salteada Pan Fruta fresca 574,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:12,6g - HC:78,3g AGS:2,4g - Azúcares:25,9g - Sal:3,6g	8 Alubias con patatas Lomo adobado al horno Zanahoria dado salteada Pan integral Fruta fresca 543,1Kcal - Prot:23,1g - Lip:19,3g - HC:65,7g AGS:2,3g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g	9 Paella de pollo Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Pan integral Fruta fresca 522,7Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,5g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:15,6g - Sal:1,7g	10 Sopa de fideos Cocido completo Pan Yogur sabor 829,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:36,2g - HC:89,9g AGS:12,5g - Azúcares:24,6g - Sal:1,7g
13 Marmitako Revuelto de champiñones Pan Fruta fresca 466,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:16,8g - HC:56,2g AGS:3,5g - Azúcares:17,1g - Sal:1,3g	14 Alubias pintas empedradas Merluza en salsa de puerros Pan integral Fruta fresca 491,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:8,5g - HC:69,5g AGS:1,2g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g	15 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo al chilindrón Zanahoria dado salteada Pan Fruta fresca 603,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:19,3g - HC:74,1g AGS:3,9g - Azúcares:29,1g - Sal:1,9g	16 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca 657,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:19,3g - HC:69,1g AGS:6,3g - Azúcares:18,5g - Sal:2,3g	17 Lazos con tomate Fogonero a la vizcaína Lechuga iceberg Pan Yogur sabor 556,8Kcal - Prot:25,4g - Lip:15,4g - HC:76,9g AGS:4,3g - Azúcares:25,3g - Sal:1,7g
20 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Pan Fruta fresca 480,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:10,6g - HC:74,2g AGS:1,5g - Azúcares:15,1g - Sal:1,6g	21 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Pan integral Fruta fresca 621,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,8g - HC:72,7g AGS:4,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g	22 Patatas estofadas con chorizo Abadejo en salsa de tomate Lechuga iceberg Pan Fruta fresca 610,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:27,0g - HC:61,9g AGS:7,6g - Azúcares:18,5g - Sal:2,2g	23 Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca 787,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:32,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g	24 Crema de calabacín Cordon bleu de pavo Pan Yogur sabor 694,4Kcal - Prot:22,8g - Lip:29,0g - HC:83,8g AGS:8,3g - Azúcares:24,9g - Sal:2,0g
27 Patatas estofadas con verduras Gallo al horno Lechuga iceberg Pan Fruta fresca 421,6Kcal - Prot:18,9g - Lip:10,6g - HC:58,1g AGS:1,7g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g	28 Alubias con verduras Revuelto de jamón york con patatas Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca 619,4Kcal - Prot:26,7g - Lip:19,2g - HC:75,3g AGS:3,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g	29 Crema de calabaza Albóndigas en salsa verde Patatas dado Pan Fruta fresca 552,1Kcal - Prot:13,8g - Lip:27,0g - HC:60,4g AGS:7,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g	30 VACACIONES SEMANA SANTA	31 VACACIONES SEMANA SANTA

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTA AL COVID-19
SERUNION



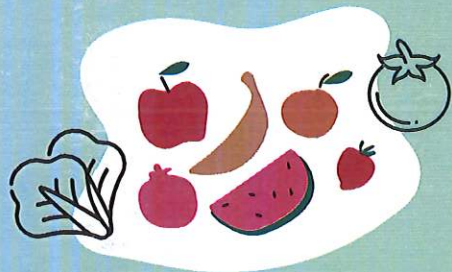
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 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:

