

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



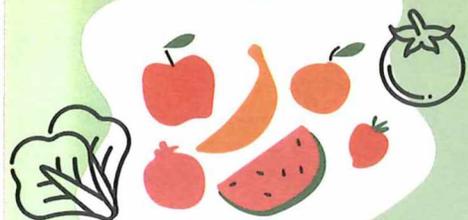
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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



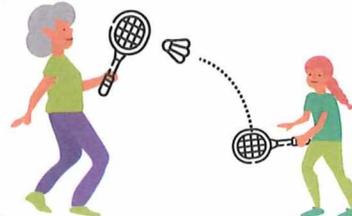
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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	huevo
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
>	>
fruta	lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de judías verdes
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas

Pan blanco y Fruta fresca
757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g
AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

13

Paella de verduras
Huevos moll
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
637,6Kcal - Prot:17,5g - Lip:22,9g - HC:86,5g
AGS:5,4g - Azúcares:23,7g - Sal:2,6g

20

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al curry
Patatas

Pan blanco y Fruta fresca
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g
AGS:6,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,5g

27

NO LECTIVO

7

Espirales al pomodoro
Revuelto de jamon york
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca
649,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,7g - HC:78,6g
AGS:5,4g - Azúcares:17,7g - Sal:2,5g

14

Garbanzos estofados
Merluza en salsa americana
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
533,9Kcal - Prot:26,2g - Lip:15,0g - HC:67,8g
AGS:2,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

21

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Lacon a la gallega
Patatas cocidas

Pan blanco y Fruta fresca
532,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,5g - HC:64,9g
AGS:2,0g - Azúcares:17,2g - Sal:1,9g

28

Arroz con setas
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
634,0Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,5g - HC:81,5g
AGS:4,4g - Azúcares:14,8g - Sal:2,2g

1

Lazos con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
681,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:24,9g - HC:80,2g
AGS:3,8g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

8

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan blanco y Natillas
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g
AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

15

Sopa de estrellitas
Estofado de pollo
Patatas al vapor

Pan blanco y Fruta fresca
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g
AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

22

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Yogur sabor
610,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:27,0g - HC:55,3g
AGS:7,9g - Azúcares:11,0g - Sal:2,2g

2

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g
AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g

9

Arroz a banda
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca
632,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:16,8g - HC:86,1g
AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:1,7g

16

Macarrones con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca
674,3Kcal - Prot:28,3g - Lip:26,3g - HC:77,9g
AGS:7,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,4g

23

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g
AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

3

Arroz tres delicias
Gallo San Pedro asado con patatas

Pan blanco y Yogur sabor
709,1Kcal - Prot:34,5g - Lip:16,7g - HC:102,6g
AGS:5,2g - Azúcares:24,0g - Sal:2,2g

10

Lentejas con zanahoria
Porciones de bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
519,0Kcal - Prot:30,5g - Lip:11,8g - HC:67,4g
AGS:1,7g - Azúcares:21,9g - Sal:2,5g

17

Crema de calabaza
Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur sabor
796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g
AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

24

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

**COLEGIO SANTA ISABEL
VIERNES**

		<p>1</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Gallo San Pedro asado con patatas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Crema de judías verdes</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Espirales sin gluten al pomodoro</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Natillas</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Bacalao a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>13</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Filete de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lazos con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

2

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

3

Arroz tres delicias
Gallo San Pedro asado con patatas
Pan y Yogur natural

6

Crema de judías verdes
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

7

Espirales al pomodoro con albahaca
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

8

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur natural

9

Arroz a banda
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

10

Lentejas con zanahoria
Bacalao a la bilbaína
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

13

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

14

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa americana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

15

Sopa de estrellas
Estofado de pollo
Pan y Fruta fresca

16

Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

17

Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro
Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur natural

20

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

21

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Lacón a la gallega
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

22

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur natural

23

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

24

Lazos con tomate
Merluza rebozada con salsa de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

27

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

28

Arroz con setas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lazos con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

2

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

3

Arroz tres delicias
Gallo San Pedro asado con patatas
Pan y Yogur natural

6

Crema de judías verdes
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

7

Espirales al pomodoro con albahaca
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

8

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur natural

9

Arroz a banda
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

10

Lentejas con zanahoria
Bacalao a la bilbaína
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

13

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

14

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

15

Sopa de estrellas
Estofado de pollo
Pan y Fruta fresca

16

Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

17

Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro
Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur natural

20

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

21

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Lacón a la gallega
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

22

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur natural

23

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

24

Lazos con tomate
Merluza rebozada con salsa de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

27

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

28

Arroz con setas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de judías verdes
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

7

Espirales al pomodoro con albahaca
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

1

Lazos con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

2

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

3

Arroz con calabaza y calabacín
Gallo San Pedro asado con patatas
Pan y Yogur natural

13

Paella de verduritas
Ternera estofada con zanahoria
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

14

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

15

Sopa de estrellas
Estofado de pollo
Pan y Fruta fresca

16

Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

17

Patatas estofadas con calabacín,
zanahoria y puerro
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur natural

20

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

21

Dúo de alubias con sofrito vegetal de
comino
Filete de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

22

Crema de verduras y hortalizas
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur natural

23

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y
ternera
Pan y Fruta fresca

24

Lazos con tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

27

Lentejas con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

28

Arroz con setas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Lazos con tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Acelgas salteadas</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Gallo San Pedro asado con patatas</p> <p>Pan y Yogur natural</p>
<p>6</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Magro al ajillo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Espirales al pomodoro con albahaca</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Yogur natural</p>	<p>9</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Bacalao a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>13</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Ternera estofada con zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur natural</p>
<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Espinacas salteadas</p> <p>Filete de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Ternera con salsa de zanahorias</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Lazos con tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>27</p> <p>Acelgas salteadas</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>			

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lazos con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin sal y Fruta fresca

2

Alubias con verduras
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin sal y Fruta fresca

3

Arroz con calabaza y calabacín
Gallo San Pedro asado con patatas
Pan sin sal y Yogur sabor

6

Crema de judías verdes
Lomo con pimiento y cebolla
Patatas fritas
Pan sin sal y Fruta fresca

7

Espirales al pomodoro con albahaca
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin sal y Fruta fresca

8

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin sal y Yogur sabor

9

Arroz con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin sal y Fruta fresca

10

Lentejas con zanahoria
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin sal y Fruta fresca

13

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

14

Garbanzos con verduras
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin sal y Fruta fresca

15

Sopa de ave con fideos
Estofado de pollo
Pan sin sal y Fruta fresca

16

Macarrones con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin sal y Fruta fresca

17

Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin sal y Yogur sabor

20

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

21

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Pan sin sal y Fruta fresca

22

Crema de verduras y hortalizas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin sal y Yogur sabor

23

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin sal y Fruta fresca

24

Lazos con tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin sal y Fruta fresca

27

Lentejas con verduras
Pan y Fruta fresca

28

Arroz con setas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin sal y Fruta fresca