

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p style="text-align: right;">10</p> <p>Arroz campesina Crujiente de bacalao Ensalada variada Pan del día Fruta fresca</p> <p>682,4Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,0g - HC:101,4g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:1,3g</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Sopa de ave con lluvia Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de tomate Pan del día Fruta fresca</p> <p>636,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:29,8g - HC:71,4g AGS:12,1g - Azúcares:21,0g - Sal:3,7g</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Crema de verduras Estofado de cerdo</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>592,0Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,0g - HC:66,8g AGS:4,7g - Azúcares:27,3g - Sal:1,9g</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>MENU ECOLÓGICO Lentejas castellanas ecológicas Tortilla patata ecológica</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>627,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:16,3g - HC:88,9g AGS:2,8g - Azúcares:20,2g - Sal:3,1g</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan del día Lácteo</p> <p>591,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:9,9g - HC:81,9g AGS:1,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g</p>
<p style="text-align: right;">17</p> <p>MENU ECOLÓGICO Crema de calabacín ecológica Estofado de pollo al curry ecológico</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>567,1Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,9g - HC:56,2g AGS:5,9g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Lentejas con chorizo Abadejo en salsa de zanahoria</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>666,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:6,2g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Marmitako de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca</p> <p>533,2Kcal - Prot:23,1g - Lip:17,6g - HC:70,6g AGS:3,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>727,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,6g - HC:93,3g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Lazos con salsa de tomate Caldereta de pescado</p> <p>Pan del día Lácteo</p> <p>778,5Kcal - Prot:16,8g - Lip:30,9g - HC:104,3g AGS:4,9g - Azúcares:6,4g - Sal:3,9g</p>
<p style="text-align: right;">24</p> <p>Sopa de ave con lluvia Bacalao con tomate</p> <p>Pan del día Fruta fresca</p> <p>471,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,1g - HC:64,5g AGS:2,1g - Azúcares:20,0g - Sal:4,0g</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Menestra salteada con bacon Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan del día Fruta fresca</p> <p>733,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:32,4g - HC:80,5g AGS:10,6g - Azúcares:25,7g - Sal:3,2g</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de espinacas Ensalada variada Pan del día Fruta fresca</p> <p>623,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:17,6g - HC:87,1g AGS:2,8g - Azúcares:20,6g - Sal:1,3g</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>NUTRIFRIENDS Arroz con pollo Caldereta de merluza</p> <p>Pan del día Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>MENU ECOLÓGICO Lentejas estofadas ecológicas Guiso de pollo ecológico</p> <p>Pan ecológico Fruta fresca ecológica</p> <p>610,2Kcal - Prot:35,3g - Lip:16,2g - HC:74,2g AGS:3,6g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g</p>
<p style="text-align: right;">31</p> <p>Sopa de cocido con fideos Lomo de sajonia Ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca</p> <p>515,4Kcal - Prot:29,0g - Lip:15,9g - HC:60,9g AGS:4,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g</p>				

VUELTA AL COLEGIO. VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

Comedor escolar

Todos nuestros menús están elaborados cumpliendo los rigurosos protocolos de Seguridad Alimentaria.

Visita la web del cole para más información



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE 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**



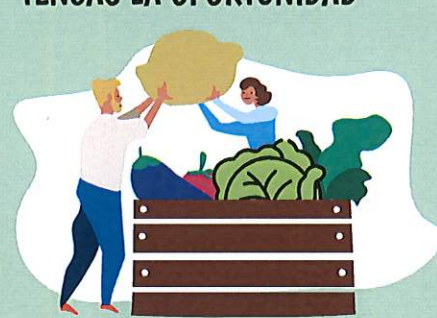
**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

