

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Crema de verduras
Estofado de cerdo

Pan del día
Fruta fresca

592,0Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,0g - HC:66,8g AGS:4,7g -
Azúcares:27,3g - Sal:1,9g

MENU ECOLÓGICO

Lentejas castellanas ecológicas
Tortilla patata ecológica

Pan ecológico
Fruta fresca ecológica

627,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:16,3g - HC:88,9g AGS:2,8g -
Azúcares:20,2g - Sal:3,1g

Alubias blancas con calabaza
Merluza en salsa de puerros

Pan del día
Lácteo

591,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:9,9g - HC:81,9g AGS:1,9g -
Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

6

7

8

9

10

Festivo

No lectivo

Festivo

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan del día
Fruta fresca

727,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,6g - HC:93,3g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

Lazos con salsa de tomate
Caldereta de pescado

Pan del día
Lácteo

778,5Kcal - Prot:16,8g - Lip:30,9g - HC:104,3g AGS:4,9g -
Azúcares:6,4g - Sal:3,9g

NUTRIFRIENDS

13

Dúo de alubias con sofrito vegetal
Tortilla de patata
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Menestra salteada con bacon
Albóndigas mixtas con salsa
y patatas dado
Pan del día
Fruta fresca

733,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:32,4g - HC:80,5g AGS:10,6g -
Azúcares:25,7g - Sal:3,2g

Sopa de ave con lluvia
Bacalao con tomate

Pan del día
Fruta fresca

471,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,1g - HC:64,5g AGS:2,1g -
Azúcares:20,0g - Sal:4,0g

MENU ECOLÓGICO

16

Lentejas estofadas ecológicas
Guiso de ternera ecológico

Pan ecológico
Fruta fresca ecológica

723,3kcal Prot:31,4g -Lip:29,7g -HC:76,8g -AGS:9,2g -
Azúcares:21,5g -Sal:1,8g

Arroz con pollo
Merluza en salsa de zanahoria

Pan del día
Lácteo

561,5Kcal - Prot:27,3g - Lip:10,0g - HC:87,3g AGS:1,9g -
Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

20

Sopa de cocido con fideos
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

515,4Kcal - Prot:29,0g - Lip:15,9g - HC:60,9g AGS:4,0g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

21

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día
Fruta fresca

526,3Kcal - Prot:27,1g - Lip:8,8g - HC:80,6g AGS:1,5g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,5g

22

MENU ECOLÓGICO

Crema parmentiere ecológica
Estofado de cerdo ecológico

Pan ecológico
Fruta fresca ecológica

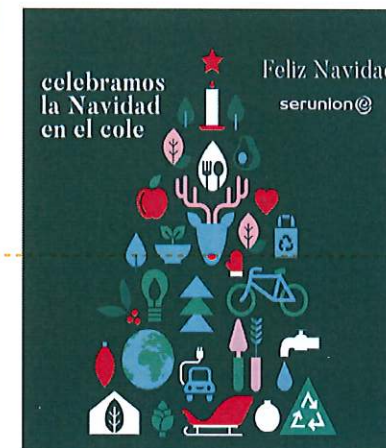
593,1Kcal - Prot:35,0g - Lip:18,0g - HC:67,1g AGS:4,7g -
Azúcares:27,6g - Sal:1,7g

23

Paella mixta de verduras y carne
Tortilla de calabacín

Pan del día
Lácteo sorpresa

725,8kcal Prot:31g -Lip:25,9g -HC:90,6g -AGS:7,5g -
Azúcares:23,7g -Sal:2,2g



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

PROTOKOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



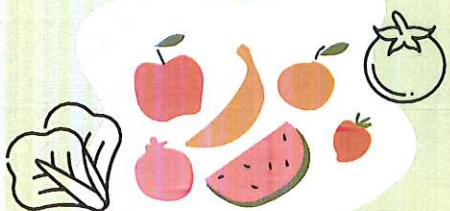
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**



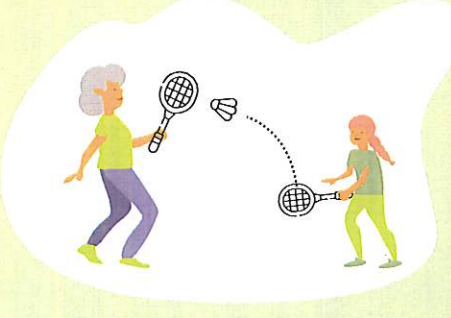
**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo

POSTRE

	>	
fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

