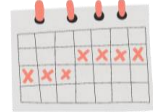




|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>LUNES 2</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Macarrones boloñesa<br/>Bacaladilla con rebozado casero<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>724,0Kcal - Prot:34,4g - Lip:26,4g - HC:84,2g AGS:6,6g - Azúcares:12,7g - Sal:2,0g</p> | <p>MARTES 3</p> <p>1 2 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos<br/>Asado de pollo con patatas<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>599,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:21,7g - HC:58,6g AGS:8,4g - Azúcares:12,9g - Sal:1,9g</p>          | <p>MIÉRCOLES 4</p> <p>2 4 14</p> <p>Guiso de merluza<br/>Cinta de lomo al horno<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>584,8Kcal - Prot:31,3g - Lip:27,8g - HC:50,0g AGS:8,3g - Azúcares:11,7g - Sal:2,1g</p>                    | <p>JUEVES 5</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz caldoso<br/>Jamón york y quesito<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>690,8Kcal - Prot:31,6g - Lip:26,4g - HC:79,1g AGS:10,8g - Azúcares:12,3g - Sal:2,8g</p> | <p>VIERNES 6</p> <p>2 3 14</p> <p>Alubias estofadas<br/>Huevos rotos<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>688,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:20,0g - HC:86,9g AGS:5,4g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g</p>                              |
| <p>LUNES 9</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo<br/>Salchichas Frankfurt<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>751,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:32,3g - HC:86,9g AGS:9,7g - Azúcares:11,3g - Sal:2,8g</p>      | <p>MARTES 10</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Hervido valenciano<br/>Albóndigas a la jardinera con patatas<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>572,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,5g - HC:62,5g AGS:8,5g - Azúcares:15,8g - Sal:2,2g</p> | <p>MIÉRCOLES 11</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de pasta con lechuga,maiz, tomate, york y queso<br/>San jacob<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>730,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:28,3g - HC:91,6g AGS:7,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,6g</p> | <p>JUEVES 12</p> <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>                                                                                    | <p>VIERNES 13</p> <p>1 2 4 5 14</p> <p>Ensalada de patata<br/>Merluza en salsa<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>619,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:15,7g - HC:80,3g AGS:4,1g - Azúcares:13,5g - Sal:2,4g</p>                    |
| <p>LUNES 16</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Macarrones boloñesa<br/>Fogonero al horno<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>1044,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:65,5g - HC:80,2g AGS:13,7g - Azúcares:12,7g - Sal:2,2g</p>            | <p>MARTES 17</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Lentejas con chorizo<br/>Croquetas de jamón<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>700,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,1g - HC:75,4g AGS:8,3g - Azúcares:17,6g - Sal:3,9g</p>                  | <p>MIÉRCOLES 18</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de albóndigas<br/>Tortilla de patata<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>694,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:30,8g - HC:75,3g AGS:9,7g - Azúcares:14,1g - Sal:4,1g</p>                | <p>JUEVES 19</p> <p>2 14</p> <p>Arroz<br/>Queso fresco<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>586,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:17,4g - HC:82,9g AGS:6,5g - Azúcares:14,9g - Sal:3,1g</p>                       | <p>VIERNES 20</p> <p>1 2 3 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos<br/>Pollo asado<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>563,7Kcal - Prot:33,7g - Lip:20,7g - HC:57,7g AGS:6,1g - Azúcares:13,0g - Sal:8,3g</p>                    |
| <p>LUNES 23</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 12 14</p> <p>Sopa de pescado<br/>Tortilla de patata<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>592,1Kcal - Prot:22,2g - Lip:22,6g - HC:70,3g AGS:5,3g - Azúcares:13,9g - Sal:4,0g</p>          | <p>MARTES 24</p> <p>2</p> <p>Hervido valenciano<br/>Solomillo de cerdo<br/>Patatas cocidas<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>523,7Kcal - Prot:27,3g - Lip:21,6g - HC:51,0g AGS:6,1g - Azúcares:11,8g - Sal:1,8g</p>                      | <p>MIÉRCOLES 25</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz tres delicias<br/>Croquetas de jamón<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>753,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:24,8g - HC:105,6g AGS:5,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g</p>               | <p>JUEVES 26</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Fabada<br/>Salchichas a la plancha<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>838,7Kcal - Prot:37,5g - Lip:37,0g - HC:78,3g AGS:11,7g - Azúcares:15,5g - Sal:4,2g</p>    | <p>VIERNES 27</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada de pasta<br/>Merluza asada aromatizada al limón<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>631,3Kcal - Prot:34,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g AGS:6,6g - Azúcares:12,0g - Sal:2,7g</p> |
| <p>LUNES 30</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Macarrones con carne<br/>Lomo adobado<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>598,8Kcal - Prot:30,0g - Lip:18,6g - HC:75,5g AGS:5,4g - Azúcares:13,5g - Sal:3,1g</p>                    | <p>MARTES 31</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Cocido completo<br/>Pisto de verduras<br/>Ensalada<br/>Lacteo/ fruta fresca</p> <p>970,0Kcal - Prot:46,5g - Lip:48,7g - HC:77,4g AGS:16,2g - Azúcares:13,8g - Sal:2,8g</p>                       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |

# 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                                 | huevo carne                            |
| legumbres                               | verdura huevo                          |

### POSTRE

|       |        |
|-------|--------|
| fruta | lácteo |
|-------|--------|

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

