

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



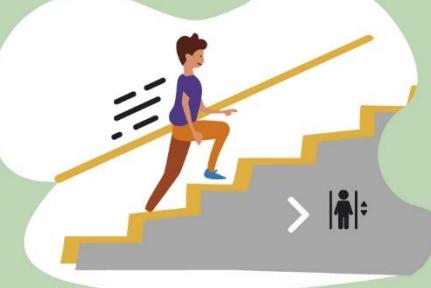
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



pasta

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



legumbres



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



COLEGIO SAN JAIME APÓSTOL

- Menú sin gluten E.S.O -

ENERO / 2024

LUNES / DILLUNS 8 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Pasta SG a la napolitana Pescado en tempura casera SG Fruta de temporada PAN SG	MARTES / DIMARTS 9 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria salteada Fruta de temporada PAN SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 10 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Merluza a la siciliana Fruta de temporada PAN SG	JUEVES / DIJOUS 11 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Tortilla francesa Fruta de temporada PAN SG	VIERNES / DIVENDRES 12 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICAS estofadas Tosta SG de jamón y queso Yogur PAN SG
LUNES / DILLUNS 15 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Tosta SG con salsa cheddar Fruta de temporada PAN SG	MARTES / DIMARTS 16 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada variada Sopa de puchero (Pasta SG) Hamburguesa de ave SG con queso y patatas fritas Yogur PAN SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 17 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Alubias ECO con chorizo SG Tortilla patata con verduras de temporada Fruta de temporada PAN SG	JUEVES / DIJOUS 18 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Pasta SG con pisto de verduras Gallo de San Pedro en salsa verde Fruta de temporada PAN SG	VIERNES / DIVENDRES 19 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre (NO LENTEJAS) y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con maíz salteado Fruta de temporada PAN SG
LUNES / DILLUNS 22 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Revuelto de huevo con calabacín Yogur PAN SG	MARTES / DIMARTS 23 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras (Pasta SG) Ragout de pavo en salsa Fruta de temporada PAN SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 24 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Alubias ECO con arroz Tosta SG margarita Fruta de temporada PAN SG	JUEVES / DIJOUS 25 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Pasta SG a la bolloñesa vegetal con verduras Medallones de merluza a la andaluza Fruta de temporada PAN SG	VIERNES / DIVENDRES 26 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichysoise Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada PAN SG
LUNES / DILLUNS 29 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada variada Fideus a la cassola (Pasta SG) Hummus con pan tostado Yogur PAN SG	MARTES / DIMARTS 30 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada variada Crema templada de zanahoria Pollo en tempura casera SG con verduras frescas salteadas Fruta de temporada PAN SG	MIÉRCOLES / DIMECRES 31 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICAS con verduras Salmón a la ratatouille Fruta de temporada PAN SG		MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO! LA PANADERIA  
				