

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348



| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|---|---|
| <p>1 3 4 9 11 14</p> <p>Macarrones con atún y verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>687,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:26,8g - HC:81,0g AGS:5,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g</p> | <p>4</p> <p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras Yogur de soja</p> <p>573,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,5g - HC:80,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g</p> | <p>1 4 14</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g</p> | <p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p> | <p>1 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Hamburguesa s/lactosa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p> |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| <p>3 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p> | <p>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>719,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:27,5g - HC:73,7g AGS:6,4g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g</p> | <p>2 14</p> <p>Crema de zanahoria Lomo en salsa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p> | <p>1 4 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Pescado al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p> | <p>3 14</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>736,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,8g - HC:87,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g</p> |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| <p>1 3 4 5 6 9 14</p> <p>Espaguetis con atún Anillas de calamar encebolladas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>722,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:29,2g - HC:81,3g AGS:8,4g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g</p> | <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p> | <p>3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Paella de verduras y bacalao Yogur de soja</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p> | <p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa cubierta Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p> | <p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p> |

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO

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 |
| pescado | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |

POSTRE

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

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

