



Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348

LUNES 6

DÍA FESTIVO

MARTES 7

1 4 9 11 14

Macarrones ecológicos napolitana
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

700,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:80,9g AGS:7,5g -
Azúcares:18,1g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 8

1 2 3 4 5 6 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Varitas de merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,7g - HC:40,6g AGS:6,0g -
Azúcares:14,1g - Sal:1,8g

JUEVES 9

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural

538,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,8g - HC:74,9g AGS:2,2g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

VIERNES 10

14

Alubias estofadas
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

702,5Kcal - Prot:27,5g - Lip:25,5g - HC:79,9g AGS:6,3g -
Azúcares:19,1g - Sal:1,9g

LUNES 13

1 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

MARTES 14

1 2 3 4 9 14

Olla gitana
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

764,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:82,6g AGS:6,7g -
Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 15

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Paella de arroz con verduras y bacalao
Yogur natural

501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g -
Azúcares:11,6g - Sal:1,6g

JUEVES 16

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo en salsa con verduritas
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

533,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:21,2g - HC:49,2g AGS:5,1g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,0g

VIERNES 17

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

523,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,5g - HC:69,9g AGS:1,9g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

LUNES 20

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada variada con jamón york
Fideua de pescado
Fruta fresca de temporada

479,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:74,8g AGS:1,5g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

MARTES 21

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Pescado en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

572,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:12,2g - HC:76,7g AGS:2,0g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,7g

DÍA DEL ARROZ

MIÉRCOLES 22

1 2 3 4 5 9 14

Guiso de albóndigas
Tiras de calamar en rebozado casero
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural

577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g -
Azúcares:9,2g - Sal:2,5g

JUEVES 23

3 14

Judías blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

622,9Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:78,9g AGS:3,1g -
Azúcares:20,0g - Sal:3,4g

VIERNES 24

1 4 9 11 14

Sopa de pescado
Pollo asado
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

489,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:52,8g AGS:3,6g -
Azúcares:16,4g - Sal:1,5g

LUNES 27

NO LECTIVO

MARTES 28

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Pescado al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

455,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:51,0g AGS:2,7g -
Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 29

1 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

JUEVES 30

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

961,0Kcal - Prot:39,8g - Lip:38,1g - HC:103,9g AGS:11,0g -
Azúcares:21,7g - Sal:2,0g

VIERNES 31

2 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur natural

619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g -
Azúcares:9,9g - Sal:2,1g

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

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

Entidades colaboradoras:

