

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>681,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,8g - HC:79,8g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g</p>	<p>2 4 5 6 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur natural</p> <p>436,8Kcal - Prot:17,8g - Lip:10,5g - HC:65,5g AGS:3,2g - Azúcares:8,1g - Sal:1,5g</p>	<p>4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>685,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,9g - HC:63,3g AGS:8,3g - Azúcares:17,4g - Sal:1,4g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>516,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,6g - HC:66,5g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>647,8Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:81,3g AGS:2,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g</p>	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>710,1Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:86,3g AGS:7,8g - Azúcares:15,6g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Varitas de merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>696,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:80,0g AGS:7,5g - Azúcares:17,4g - Sal:2,4g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>481,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,7g - HC:40,6g AGS:6,0g - Azúcares:14,1g - Sal:1,8g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Merluza al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>534,8Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,8g - HC:74,0g AGS:2,2g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>698,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:25,5g - HC:79,0g AGS:6,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>1 3 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>604,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,1g - HC:83,3g AGS:3,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>760,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:81,6g AGS:6,7g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduritas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>529,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:21,2g - HC:48,3g AGS:5,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>518,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,5g - HC:69,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<p>1 2 3 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con jamón york Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>474,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:73,9g AGS:1,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Pescado en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>568,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:12,2g - HC:75,8g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Guiso de magra Tiras de calamar en rebozado casero Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g - Azúcares:9,2g - Sal:2,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:3,4g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14																														
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>710,1Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:86,3g AGS:7,8g - Azúcares:15,6g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Varitas de merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>696,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:80,0g AGS:7,5g - Azúcares:17,4g - Sal:2,4g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>481,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,7g - HC:40,6g AGS:6,0g - Azúcares:14,1g - Sal:1,8g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Merluza al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>534,8Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,8g - HC:74,0g AGS:2,2g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>698,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:25,5g - HC:79,0g AGS:6,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>1 3 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>604,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,1g - HC:83,3g AGS:3,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>760,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:81,6g AGS:6,7g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduritas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>529,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:21,2g - HC:48,3g AGS:5,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>518,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,5g - HC:69,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<p>1 2 3 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con jamón york Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>474,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:73,9g AGS:1,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Pescado en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>568,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:12,2g - HC:75,8g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Guiso de magra Tiras de calamar en rebozado casero Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g - Azúcares:9,2g - Sal:2,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:3,4g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g</p>										
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21																														
<p>1 3 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>604,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,1g - HC:83,3g AGS:3,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>760,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:81,6g AGS:6,7g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduritas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>529,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:21,2g - HC:48,3g AGS:5,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>518,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,5g - HC:69,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<p>1 2 3 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con jamón york Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>474,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:73,9g AGS:1,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Pescado en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>568,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:12,2g - HC:75,8g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Guiso de magra Tiras de calamar en rebozado casero Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g - Azúcares:9,2g - Sal:2,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:3,4g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g</p>																				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28																														
<p>1 2 3 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con jamón york Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>474,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:73,9g AGS:1,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Pescado en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>568,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:12,2g - HC:75,8g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Guiso de magra Tiras de calamar en rebozado casero Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g - Azúcares:9,2g - Sal:2,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:3,4g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g</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
- 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



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



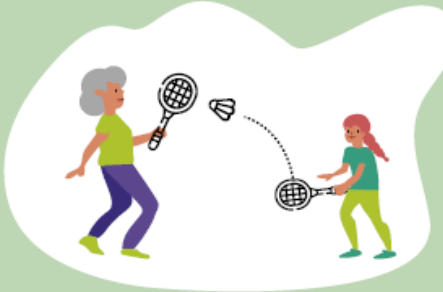
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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
➤	🥚
🥬	huevo
legumbres	carne
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

