

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



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p>4 9 14</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate Merluza al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>510,2Kcal - Prot:19,8g - Lip:11,9g - HC:80,3g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g</p>	<p>4 14</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo Filete de abadejo la horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>667,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:25,2g - HC:80,6g AGS:4,9g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>565,7Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,4g - HC:61,8g AGS:6,5g - Azúcares:27,0g - Sal:1,5g</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>717,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,4g - HC:87,7g AGS:6,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>
<p>3 4 9 14</p> <p>Espaguetis sin gluten con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>678,5Kcal - Prot:26,3g - Lip:24,9g - HC:90,9g AGS:4,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g</p>	<p>2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa s/gluten a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>803,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:32,8g - HC:90,1g AGS:1,6g - Azúcares:18,3g - Sal:0,7g</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</p> <p>586,4Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,8g - HC:93,6g AGS:4,5g - Azúcares:24,5g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduras Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>554,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:21,0g - HC:59,7g AGS:5,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g</p>	<p>4 9 14</p> <p>Sopa con garbanzos y fideos sin gluten Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>576,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,6g - HC:77,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g</p>
<p>4 5 9 14</p> <p>Ensalada variada con pavo Fideua sin gluten de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>494,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:8,8g - HC:86,6g AGS:1,8g - Azúcares:16,1g - Sal:1,4g</p>	<p>4 14</p> <p>Garbanzos con arroz Pescado en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>549,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:13,2g - HC:76,0g AGS:1,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g</p>	<p>3 4 5 9 14</p> <p>Guiso de albóndigas sin gluten Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>773,1Kcal - Prot:44,4g - Lip:44,1g - HC:50,3g AGS:5,0g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>643,5Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:89,4g AGS:3,1g - Azúcares:19,3g - Sal:3,1g</p>	<p>4 5 6 9 12 14</p> <p>Sopa de pescado con pasta sin gluten Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>504,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,4g - HC:61,3g AGS:3,7g - Azúcares:16,3g - Sal:1,4g</p>
<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>4 14</p> <p>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</p> <p>476,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:14,1g - HC:61,5g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,4g</p>	<p>3 4 9 14</p> <p>Espaguetis sin gluten con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>678,5Kcal - Prot:26,3g - Lip:24,9g - HC:90,9g AGS:4,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g</p>	<p>4 9 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos s/gluten Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>696,0Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,4g - HC:107,2g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,0g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur</p> <p>704,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,5g - HC:100,2g AGS:7,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,8g</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

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION

serunion educa



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:

