

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



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p><b>DÍA FESTIVO</b></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>700,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:80,9g AGS:7,5g - Azúcares:18,1g - Sal:2,4g</p>	<p>1 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Filete de abadejo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,7g - HC:40,6g AGS:6,0g - Azúcares:14,1g - Sal:1,8g</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>538,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,8g - HC:74,9g AGS:2,2g - Azúcares:18,2g - 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>702,5Kcal - Prot:27,5g - Lip:25,5g - HC:79,9g AGS:6,3g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<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>608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - 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>764,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:82,6g AGS:6,7g - Azúcares:20,0g - 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>533,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:21,2g - HC:49,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - 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>523,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,5g - HC:69,9g AGS:1,9g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<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>479,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:74,8g AGS:1,5g - Azúcares:18,7g - 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>572,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:12,2g - HC:76,7g AGS:2,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,7g</p> <p> DÍA DEL ARROZ</p>	<p>3 4 5 9 14</p> <p>Guiso de albóndigas Anillas de calamar encebolladas 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>622,9Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:78,9g AGS:3,1g - Azúcares:20,0g - 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>489,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:52,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<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>455,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:51,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g</p>	<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>608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>961,0Kcal - Prot:39,8g - Lip:38,1g - HC:103,9g AGS:11,0g - Azúcares:21,7g - Sal:2,0g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso fresco Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur natural</p> <p>619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g - Azúcares:9,9g - Sal:2,1g</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

