

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



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7																														
<p>1 4 9 11 14</p> <p>Macarrones con atún y verduras Filete de abadejo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>499,1Kcal - Prot:20,9g - Lip:11,4g - HC:75,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g</p>	<p>2 4 5 6 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur</p> <p>506,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:11,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:21,5g - 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>14</p> <p>Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>579,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:14,3g - HC:84,7g AGS:2,6g - Azúcares:14,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>460,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,3g - HC:59,1g AGS:1,9g - Azúcares:16,5g - 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>550,8Kcal - Prot:30,6g - Lip:22,5g - HC:54,0g AGS:6,5g - Azúcares:27,6g - Sal:1,7g</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 a la plancha Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>658,6Kcal - Prot:33,5g - Lip:18,4g - HC:79,0g AGS:3,9g - Azúcares:18,3g - Sal:2,0g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Filete de aguja en su jugo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>765,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:34,6g - HC:80,3g AGS:8,9g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g</p>	<p>4 9</p> <p>Olla gitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>626,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:14,0g - HC:78,6g AGS:2,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y atún) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur</p> <p>575,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,3g - HC:86,0g AGS:4,4g - Azúcares:24,8g - 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 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con queso fresco Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>486,9Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,1g - HC:73,4g AGS:2,3g - Azúcares:18,6g - Sal:2,0g</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>2 4 5 14</p> <p>Guiso de magra Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,2g - HC:64,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>562,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,2g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</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>14</p> <p>Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>579,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:14,3g - HC:84,7g AGS:2,6g - Azúcares:14,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>460,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,3g - HC:59,1g AGS:1,9g - Azúcares:16,5g - 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>550,8Kcal - Prot:30,6g - Lip:22,5g - HC:54,0g AGS:6,5g - Azúcares:27,6g - Sal:1,7g</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 a la plancha Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>658,6Kcal - Prot:33,5g - Lip:18,4g - HC:79,0g AGS:3,9g - Azúcares:18,3g - Sal:2,0g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Filete de aguja en su jugo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>765,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:34,6g - HC:80,3g AGS:8,9g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g</p>	<p>4 9</p> <p>Olla gitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>626,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:14,0g - HC:78,6g AGS:2,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y atún) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur</p> <p>575,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,3g - HC:86,0g AGS:4,4g - Azúcares:24,8g - 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 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con queso fresco Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>486,9Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,1g - HC:73,4g AGS:2,3g - Azúcares:18,6g - Sal:2,0g</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>2 4 5 14</p> <p>Guiso de magra Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,2g - HC:64,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>562,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,2g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</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 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Filete de aguja en su jugo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>765,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:34,6g - HC:80,3g AGS:8,9g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g</p>	<p>4 9</p> <p>Olla gitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>626,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:14,0g - HC:78,6g AGS:2,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y atún) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur</p> <p>575,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,3g - HC:86,0g AGS:4,4g - Azúcares:24,8g - 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 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con queso fresco Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>486,9Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,1g - HC:73,4g AGS:2,3g - Azúcares:18,6g - Sal:2,0g</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>2 4 5 14</p> <p>Guiso de magra Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,2g - HC:64,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>562,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,2g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</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 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con queso fresco Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>486,9Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,1g - HC:73,4g AGS:2,3g - Azúcares:18,6g - Sal:2,0g</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>2 4 5 14</p> <p>Guiso de magra Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,2g - HC:64,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>562,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,2g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</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



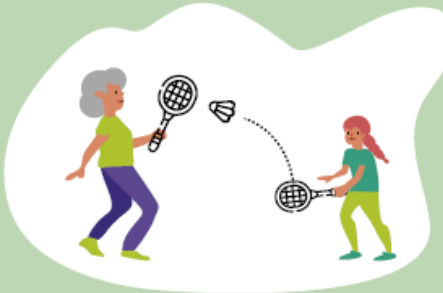
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

