



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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7																														
<p>1 3 9 11 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>586,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,5g - HC:75,0g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g</p>	<p>4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur de soja</p> <p>452,4Kcal - Prot:17,2g - Lip:9,5g - HC:71,5g AGS:1,4g - Azúcares:13,6g - Sal:1,3g</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>3 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas s/lactosa Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>541,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:14,8g - HC:84,5g AGS:3,1g - Azúcares:14,8g - Sal:1,1g</p>	<p>1 3 14</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>617,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,6g - HC:66,7g AGS:5,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g</p>	<p>4 9</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>496,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:20,6g - HC:46,6g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</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>4 9</p> <p>Olla gitana Hamburguesa s/lactosa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>509,4Kcal - Prot:18,9g - Lip:8,8g - HC:78,6g AGS:1,1g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g</p>	<p>3 4 9 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur de soja</p> <p>517,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,0g - HC:78,4g AGS:2,2g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g</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 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>451,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:8,3g - HC:71,5g AGS:1,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g</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>4 5 6 9</p> <p>Guiso de magra Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,1g</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>3 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas s/lactosa Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>541,5Kcal - Prot:14,9g - Lip:14,8g - HC:84,5g AGS:3,1g - Azúcares:14,8g - Sal:1,1g</p>	<p>1 3 14</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>617,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,6g - HC:66,7g AGS:5,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g</p>	<p>4 9</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>496,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:20,6g - HC:46,6g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</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>4 9</p> <p>Olla gitana Hamburguesa s/lactosa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>509,4Kcal - Prot:18,9g - Lip:8,8g - HC:78,6g AGS:1,1g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g</p>	<p>3 4 9 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur de soja</p> <p>517,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,0g - HC:78,4g AGS:2,2g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g</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 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>451,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:8,3g - HC:71,5g AGS:1,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g</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>4 5 6 9</p> <p>Guiso de magra Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,1g</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>4 9</p> <p>Olla gitana Hamburguesa s/lactosa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>509,4Kcal - Prot:18,9g - Lip:8,8g - HC:78,6g AGS:1,1g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g</p>	<p>3 4 9 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur de soja</p> <p>517,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,0g - HC:78,4g AGS:2,2g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g</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 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>451,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:8,3g - HC:71,5g AGS:1,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g</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>4 5 6 9</p> <p>Guiso de magra Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,1g</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 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>451,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:8,3g - HC:71,5g AGS:1,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g</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>4 5 6 9</p> <p>Guiso de magra Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,1g</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
- 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



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:

