



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

LUNES 6

DÍA FESTIVO

LUNES 13

1 3 9 11 14

Espaguetis con tomate y huevo
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

664,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,2g - HC:84,9g AGS:4,9g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g

LUNES 20

1 2 3 9 11 14

Ensalada variada de york
Fideua de verduras
Fruta fresca de temporada

581,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:19,0g - HC:82,8g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

LUNES 27

NO LECTIVO

MARTES 7

1 3 9 11 14

Macarrones ecológicos napolitana
Tortilla de patata
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

676,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:25,9g - HC:82,0g AGS:5,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

MARTES 14

1 2 3 9 14

Olla gitana
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y tomate
Fruta fresca de temporada

729,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,0g - HC:82,0g AGS:6,2g - Azúcares:19,5g - Sal:2,0g

MARTES 21

1 14

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

657,3Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,9g - HC:74,2g AGS:6,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g

MARTES 28

14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

485,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:15,5g - HC:51,0g AGS:3,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 8

1 2 3 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Nuggets de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

740,0Kcal - Prot:45,3g - Lip:28,2g - HC:70,0g AGS:6,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 15

2 9 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y huevo de corral)
Paella de verduras
Yogur natural

514,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:81,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 22

1 2 3 9 14

Guiso de albóndigas
Nuggets de pollo
Lechuga y tomate
Yogur natural

570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 29

1 3 9 11 14

Espaguetis napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

536,5Kcal - Prot:21,5g - Lip:16,1g - HC:77,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

JUEVES 9

2 3 9 14

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga iceberg con queso
Yogur natural

516,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:24,6g - HC:40,6g AGS:7,7g - Azúcares:14,2g - Sal:2,2g

JUEVES 16

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

433,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:45,6g AGS:3,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

JUEVES 23

3 14

Judías blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

622,9Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:78,9g AGS:3,1g - Azúcares:20,0g - Sal:3,4g

JUEVES 30

1 2 3 4 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

1005,3Kcal - Prot:40,4g - Lip:41,2g - HC:106,6g AGS:11,3g - Azúcares:24,3g - Sal:2,2g

VIERNES 10

14

Alubias estofadas
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

702,5Kcal - Prot:27,5g - Lip:25,5g - HC:79,9g AGS:6,3g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g

VIERNES 17

1 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

563,8Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,1g - HC:69,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

VIERNES 24

1 2 3 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos
Pollo asado
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

517,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:58,1g AGS:4,0g - Azúcares:18,0g - Sal:7,9g

VIERNES 31

2 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur natural

619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g - Azúcares:9,9g - Sal:2,1g

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:

