

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 con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>575,0Kcal - Prot:21,7g - Lip:20,5g - HC:72,4g AGS:4,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,7g</p>	<p>2 14</p> <p>Ensalada variada Arroz con verduras Yogur natural</p> <p>433,6Kcal - Prot:12,0g - Lip:11,7g - HC:68,3g AGS:3,2g - Azúcares:9,2g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz, Fruta fresca de temporada</p> <p>743,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:36,2g - HC:65,4g AGS:9,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g</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 2 3 9 14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>657,9Kcal - Prot:42,2g - Lip:16,6g - HC:77,3g AGS:2,6g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g</p>	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>807,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:36,1g - HC:89,5g AGS:9,5g - Azúcares:17,3g - Sal:3,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Nuggets de pollo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>735,9Kcal - Prot:45,3g - Lip:28,2g - HC:69,1g AGS:6,8g - Azúcares:16,1g - Sal:2,1g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga iceberg con queso Yogur natural</p> <p>516,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:24,6g - HC:40,6g AGS:7,7g - Azúcares:14,2g - Sal:2,2g</p>	<p>1 3 9 11 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>672,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:25,9g - HC:81,1g AGS:5,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g</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 9 11 14</p> <p>Espaguetis con tomate y huevo Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>659,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,2g - HC:84,0g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Fruta fresca de temporada</p> <p>725,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,0g - HC:81,0g AGS:6,2g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria) Paella de verduras Yogur natural</p> <p>514,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:81,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>429,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:44,6g AGS:3,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>559,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,0g - HC:69,0g AGS:2,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) Fideua de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>577,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,0g - HC:81,8g AGS:4,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,9g</p>	<p>1 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Cinta de lomo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>653,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,9g - HC:73,3g AGS:6,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de magra Pechuga de pavo al horno Lechuga, maíz y tomate Yogur natural</p> <p>570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g</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 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>512,9Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:57,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,3g - Sal:7,9g</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14																														
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>807,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:36,1g - HC:89,5g AGS:9,5g - Azúcares:17,3g - Sal:3,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Nuggets de pollo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>735,9Kcal - Prot:45,3g - Lip:28,2g - HC:69,1g AGS:6,8g - Azúcares:16,1g - Sal:2,1g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga iceberg con queso Yogur natural</p> <p>516,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:24,6g - HC:40,6g AGS:7,7g - Azúcares:14,2g - Sal:2,2g</p>	<p>1 3 9 11 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>672,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:25,9g - HC:81,1g AGS:5,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g</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 9 11 14</p> <p>Espaguetis con tomate y huevo Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>659,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,2g - HC:84,0g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Fruta fresca de temporada</p> <p>725,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,0g - HC:81,0g AGS:6,2g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria) Paella de verduras Yogur natural</p> <p>514,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:81,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>429,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:44,6g AGS:3,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>559,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,0g - HC:69,0g AGS:2,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) Fideua de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>577,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,0g - HC:81,8g AGS:4,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,9g</p>	<p>1 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Cinta de lomo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>653,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,9g - HC:73,3g AGS:6,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de magra Pechuga de pavo al horno Lechuga, maíz y tomate Yogur natural</p> <p>570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g</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 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>512,9Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:57,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,3g - Sal:7,9g</p>										
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21																														
<p>1 3 9 11 14</p> <p>Espaguetis con tomate y huevo Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>659,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,2g - HC:84,0g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Fruta fresca de temporada</p> <p>725,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,0g - HC:81,0g AGS:6,2g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria) Paella de verduras Yogur natural</p> <p>514,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:81,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>429,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:44,6g AGS:3,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>559,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,0g - HC:69,0g AGS:2,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) Fideua de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>577,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,0g - HC:81,8g AGS:4,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,9g</p>	<p>1 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Cinta de lomo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>653,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,9g - HC:73,3g AGS:6,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de magra Pechuga de pavo al horno Lechuga, maíz y tomate Yogur natural</p> <p>570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g</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 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>512,9Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:57,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,3g - Sal:7,9g</p>																				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28																														
<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) Fideua de verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>577,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,0g - HC:81,8g AGS:4,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,9g</p>	<p>1 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Cinta de lomo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>653,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,9g - HC:73,3g AGS:6,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Guiso de magra Pechuga de pavo al horno Lechuga, maíz y tomate Yogur natural</p> <p>570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g</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 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>512,9Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:57,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,3g - Sal:7,9g</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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

