

LUNES 3



NO LECTIVO

MARTES 4

4 14

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
451,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:50,1g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 5

1 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
604,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,1g - HC:83,3g AGS:3,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

JUEVES 6

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
956,9Kcal - Prot:39,9g - Lip:38,1g - HC:103,0g AGS:11,0g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g

VIERNES 7

2 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz con 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

LUNES 10

1 3 4 9 11 14

Macarrones con atún y verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
681,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,8g - HC:79,8g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g

MARTES 11

2 4 5 6 14

Ensalada con caballa
Arroz de Pescado
Yogur natural
436,8Kcal - Prot:17,8g - Lip:10,5g - HC:65,5g AGS:3,2g - Azúcares:8,1g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 12

4

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
685,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,9g - HC:63,3g AGS:8,3g - Azúcares:17,4g - Sal:1,4g

JUEVES 13

1 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
516,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,6g - HC:66,5g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g

VIERNES 14

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
647,8Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:81,3g AGS:2,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

LUNES 17

3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada
710,1Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:86,3g AGS:7,8g - Azúcares:15,6g - Sal:2,3g

MARTES 18

1 2 3 4 5 6 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Varitas de merluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
696,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:80,0g AGS:7,5g - Azúcares:17,4g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 19

FESTIVO

JUEVES 20

1 14

Macarrones ecológicos napolitana
Cinta de lomo al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
522,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:13,6g - HC:74,0g AGS:2,2g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

VIERNES 21

4 14

Alubias estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
698,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:25,5g - HC:79,0g AGS:6,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

LUNES 24

1 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
604,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,1g - HC:83,3g AGS:3,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

MARTES 25

1 2 3 4 9 14

Olla gitana
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada
760,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:81,6g AGS:6,7g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 26

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Paella de arroz con verduras y bacalao
Yogur natural
501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g

JUEVES 27

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo en salsa con verduritas
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
529,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:21,2g - HC:48,3g AGS:5,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g

VIERNES 28

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
518,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,5g - HC:69,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

LUNES 31

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada variada con jamón york
Fideua de pescado
Fruta fresca de temporada
474,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:73,9g AGS:1,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g



Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MI100348

Cristina

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

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

Entidades colaboradoras:

