

LUNES 3



NO LECTIVO

LUNES 10

1 4 14

Macarrones con atún y verduras
Filete de abadejo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

629,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,4g - HC:82,7g AGS:2,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

LUNES 17

14

Arroz con tomate
Filete de pollo
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

568,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,3g - HC:79,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

LUNES 24

1 4 14

Espaguetis con atún
Abadejo en su jugo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

573,5Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,2g - HC:80,0g AGS:2,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

LUNES 31

1 2 4 5 14

Ensalada variada con queso
Fideua de pescado
Fruta fresca de temporada

565,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:14,0g - HC:78,8g AGS:4,4g - Azúcares:24,7g - Sal:1,8g

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

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

MARTES 18

1 4 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Pescado al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

554,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:2,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

MARTES 25

4 14

Olla gitana
Filete de pollo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

643,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:16,6g - HC:72,5g AGS:2,9g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 5

1 4 14

Espaguetis con atún
Merluza al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

669,3Kcal - Prot:40,8g - Lip:17,3g - HC:83,6g AGS:3,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g

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

MIÉRCOLES 19

FESTIVO

MIÉRCOLES 26

2 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y atún)
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 6

1 4 9 14

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

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - 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

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

JUEVES 27

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo en salsa
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 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

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

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

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



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

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

serunion@educa



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

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:

