

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 3 4 14

Sopa de ave con fideos  
Cocido viudo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
620,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,7g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

VIERNES 7

9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Arroz con verduras de proximidad  
Yogur de soja  
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

4 5 6 14

Ensalada con caballa  
Arroz de Pescado  
Yogur de soja  
487,3Kcal - Prot:15,3g - Lip:9,9g - HC:80,2g AGS:1,5g - Azúcares:17,3g - 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 s/lactosa  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada  
679,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,7g - HC:88,5g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

MARTES 18

1 4 14

Lentejas con verduras  
Merluza 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

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

3 4 9 14

Olla gitana  
Hamburguesa s/lactosa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
672,1Kcal - Prot:45,4g - Lip:16,1g - HC:78,0g AGS:3,0g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 26

3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Paella de arroz con verduras y bacalao  
Yogur de soja  
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  
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 3 4 5 9 14

Ensalada variada  
Fideua de pescado  
Fruta fresca de temporada  
508,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,0g - HC:71,1g AGS:2,0g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g



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

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**



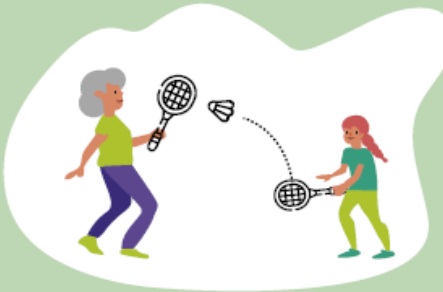
**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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:

