

LUNES 3



NO LECTIVO

MARTES 4

14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Filete de pollo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 5

1 3 9 11 14

Espaguetis con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
665,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,9g - HC:82,2g AGS:5,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,9g

JUEVES 6

1 2 3 9 11 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, cebolla 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 14

Macarrones con tomate y verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g

MARTES 11

2 14

Ensalada variada
Arroz de pollo y verduras
Yogur natural
697,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,2g - HC:94,9g AGS:5,9g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 12

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Fruta fresca de temporada
694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

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

14

Puré de garbanzos y zanahoria
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada
651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - 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 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Filete de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g

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
640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

VIERNES 21

14

Alubias estofadas
Tortilla de patatas
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 9 11 14

Espaguetis con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada
700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g

MARTES 25

3 9 14

Olla gitana
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Fruta fresca de temporada
832,5Kcal - Prot:33,5g - Lip:35,1g - HC:84,8g AGS:2,0g - Azúcares:19,6g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 26

2 3 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Paella de arroz con verduras
Yogur natural
667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - 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 12 14

Sopa con garbanzos
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada
524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

LUNES 31

1 2 3 9 11 14

Ensalada variada con jamón york
Fideua de verduras
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



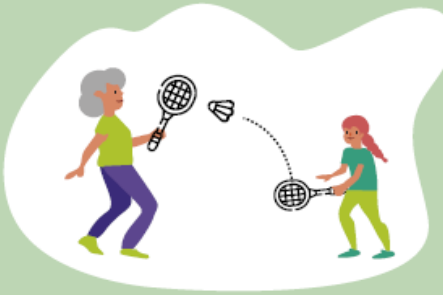
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

