



MARTES 1

1 14

Lentejas con arroz integral
Pollo asado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 2

3 4 5 14

Guiso de albóndigas
Anillas de calamar encebolladas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g

JUEVES 3

3 4 14

Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón
Tortilla de patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

VIERNES 4

1 2 5 4 9 14

Sopa de pescado
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

LUNES 7

1 9 14

Lentejas con verduras
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

MARTES 8

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

474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 9

1 2 5 4 9 14

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

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

JUEVES 10

1 3 4 14

Espaguetis con atún
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

VIERNES 11

NO LECTIVO

LUNES 14

NO LECTIVO

MARTES 15

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 16

NO LECTIVO

JUEVES 17

DÍA FESTIVO

VIERNES 18

DÍA FESTIVO

LUNES 21

NO LECTIVO

MARTES 22

1 4 14

Macarrones ecológicos napolitana
Pescado 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

MIÉRCOLES 23

1 4 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Merluza al horno
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

JUEVES 24

2 14

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

VIERNES 25

3 14

Alubias estofadas
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

646,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:24,8g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,3g

LUNES 28

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Paella de verduras con bacalao
Yogur

667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

MARTES 29

2 3 4 9 14

Olla gitana
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga, atún 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 30

1 3 4 14

Espaguetis salteados con atún
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



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

Cristina Rojas Barqueros

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:

