



LUNES 9

1 4 14

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

497,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:10,9g - HC:81,2g AGS:1,7g -
Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

MARTES 10

2 4

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Olla gitana
Queso fresco
Fruta fresca de temporada

659,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,4g - HC:86,8g AGS:4,6g -
Azúcares:21,6g - Sal:2,9g

MIÉRCOLES 11

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur natural

592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g -
Azúcares:8,9g - Sal:1,6g

JUEVES 12

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g -
Azúcares:21,4g - Sal:2,1g

VIERNES 13

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g -
Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 16



MARTES 17

MIÉRCOLES 18

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua de pescado
Yogur natural

561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g -
Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

JUEVES 19

14

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Judías blancas estofadas
Fruta fresca de temporada

441,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:7,7g - HC:67,4g AGS:1,2g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,3g

VIERNES 20

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

789,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,2g - HC:122,5g AGS:3,9g -
Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

LUNES 23

1 14

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

447,2Kcal - Prot:17,2g - Lip:8,7g - HC:69,1g AGS:1,4g -
Azúcares:18,0g - Sal:1,5g

MARTES 24

14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Fruta fresca de temporada

396,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:10,5g - HC:56,1g AGS:2,1g -
Azúcares:17,6g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 25

1 4 14

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Macarrones ecológicos con atún
Fruta fresca de temporada

473,4Kcal - Prot:13,8g - Lip:10,5g - HC:77,1g AGS:1,7g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,3g

JUEVES 26

1 2 3 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

VIERNES 27

COCINA Y TRADICION

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
ARROZ EMPEDRADO
Yogur natural

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g -
Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

LUNES 30

14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca de temporada

527,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:85,8g AGS:2,6g -
Azúcares:16,2g - Sal:1,2g

MARTES 31

2 4 14

Ensalada completa
Guiso de merluza
Yogur natural

431,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:14,9g - HC:45,2g AGS:3,9g -
Azúcares:10,2g - Sal:1,9g



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

Entidades colaboradoras:

