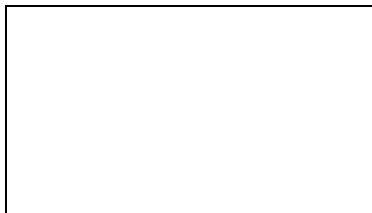


Septiembre

LUNES 4



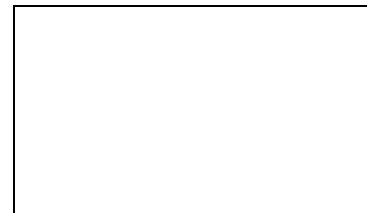
MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

814,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:36,2g - HC:90,9g AGS:9,4g -
Azúcares:18,5g - Sal:3,5g

LUNES 11

2 3 4 14

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

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

MARTES 12

1 2 4 14

Espaguetis salteados con salmón
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

MIÉRCOLES 13

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza 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

JUEVES 14

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 14

2 4 9 14

Olla gitana
Queso fresco
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

LUNES 18

1 2 3 4 9 14

Guiso de albóndigas a la jardinera
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

MARTES 19

1 4 14

Lentejas con arroz integral
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 20

1 2 3 4 5 9 14

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
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

JUEVES 21

14

Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimienta y pimentón
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 22

1 2 3 4 9 14

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

636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g -
Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

LUNES 25

1 14

Lentejas con verduras
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 26

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
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 27

1 4 14

Macarrones ecológicos con atún
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 28

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 29

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz meloso de rape con verduras
Yogur

597,6Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:85,9g AGS:5,9g -
Azúcares:25,4g - Sal:2,0g

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:

