



MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

1 2 3 4 9 11 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 3

2 4 14

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

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

LUNES 6

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 7

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

MIÉRCOLES 8

4

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Habichuelas estofadas con verduras
Fruta fresca de temporada

421,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:9,1g - HC:62,6g AGS:1,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g

JUEVES 9

1 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

VIERNES 10

1 2 3 9 10 14

SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO Y LIMÓN
Hamburguesa de pollo completa
Ensalada
Fruta fresca de temporada

900,0Kcal - Prot:40,7g - Lip:29,5g - HC:106,9g AGS:8,4g - Azúcares:23,8g - Sal:2,9g

LUNES 13

1 2 3 9 14

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

718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

MARTES 14

1 2 3 9 14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Puchero de lentejas a la riojana
Fruta fresca de temporada

546,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,0g - HC:69,9g AGS:4,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 15

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural

511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g

JUEVES 16

1 14

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

477,7Kcal - Prot:12,0g - Lip:9,9g - HC:79,8g AGS:1,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g

VIERNES 17

3 4 14

Empedrado de garbanzos
Tortilla de patata
Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas)
Fruta fresca de temporada

643,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:24,0g - HC:75,3g AGS:3,7g - Azúcares:19,9g - Sal:4,5g

LUNES 20

1 4 9 11 14

Sopa de 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

MARTES 21

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 22

2 3 4 14

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

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

JUEVES 23

14

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

463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

VIERNES 24

**PASTA ASNO (ESPAGUETIS BOLOÑESA)
POLLO CON PATATAS A LA CIENAGA
POSTRE LLAMA DE DRAGONA**

LUNES 27

1 2 3 4 9 14

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Albóndigas a la jardinera
Fruta fresca de temporada

407,8Kcal - Prot:13,5g - Lip:17,5g - HC:46,6g AGS:5,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,4g

MARTES 28

1 14

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

529,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:8,4g - HC:84,7g AGS:1,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 29

1 2 3 4 5 9 11 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 30

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

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingerida. 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

Entidades colaboradoras:

