

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



MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

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 3

1 2 3 9 10 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Hamburguesa de pollo completa
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
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 6

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas
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 7

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 8

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 9

JORNADA DE EMOCIONES

DESTORNILLARSE DE RISA (pasta espiral a la carbonara con york)
LOS ANILLOS DE DIVERSION (Piña y chocolate s/azucar)

VIERNES 10

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 13

1 4 9 11 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 14

2 4 9

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 15

1 4 9 11 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

JUEVES 16

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 17

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

LUNES 20

1 2 3 4 9 14

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pavo 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 21

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 22

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 23

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 24

JORNADA BRAVE

CREMA VALIENTE MERIDA: crema de zanahoria
PUERTA DEL CASTILLO: pizza casera
POSTRE MEDIEVAL

LUNES 27

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 28

14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimienta 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 29

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 30

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 31

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

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:

