



Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7																				
<p>9 14</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>527,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:85,8g AGS:2,6g - Azúcares:16,2g - Sal:1,2g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada completa Guiso de merluza Yogur natural</p> <p>431,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:14,9g - HC:45,2g AGS:3,9g - Azúcares:10,2g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Habichuelas estofadas con verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>421,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:9,1g - HC:62,6g AGS:1,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 9 10 14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Hamburguesa de pollo completa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>900,0Kcal - Prot:40,7g - Lip:29,5g - HC:106,9g AGS:8,4g - Azúcares:23,8g - Sal:2,9g</p>	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Puchero de lentejas a la riojana Fruta fresca de temporada</p> <p>546,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,0g - HC:69,9g AGS:4,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,6g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 14</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Macarrones ecológicos napolitana Fruta fresca de temporada</p> <p>477,7Kcal - Prot:12,0g - Lip:9,9g - HC:79,8g AGS:1,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Empedrado de garbanzos Tortilla de patata Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) Fruta fresca de temporada</p> <p>643,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:24,0g - HC:75,3g AGS:3,7g - Azúcares:19,9g - Sal:4,5g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>	<p>2 4 9</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Olla gitana Queso fresco Fruta fresca de temporada</p> <p>659,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,4g - HC:86,8g AGS:4,6g - Azúcares:21,6g - Sal:2,9g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur natural</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Espaguetis con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>497,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:10,9g - HC:81,2g AGS:1,7g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14																				
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Puchero de lentejas a la riojana Fruta fresca de temporada</p> <p>546,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,0g - HC:69,9g AGS:4,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,6g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 14</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Macarrones ecológicos napolitana Fruta fresca de temporada</p> <p>477,7Kcal - Prot:12,0g - Lip:9,9g - HC:79,8g AGS:1,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Empedrado de garbanzos Tortilla de patata Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) Fruta fresca de temporada</p> <p>643,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:24,0g - HC:75,3g AGS:3,7g - Azúcares:19,9g - Sal:4,5g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>	<p>2 4 9</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Olla gitana Queso fresco Fruta fresca de temporada</p> <p>659,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,4g - HC:86,8g AGS:4,6g - Azúcares:21,6g - Sal:2,9g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur natural</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Espaguetis con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>497,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:10,9g - HC:81,2g AGS:1,7g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g</p>										
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21																				
<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>	<p>2 4 9</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Olla gitana Queso fresco Fruta fresca de temporada</p> <p>659,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,4g - HC:86,8g AGS:4,6g - Azúcares:21,6g - Sal:2,9g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur natural</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga Espaguetis con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>497,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:10,9g - HC:81,2g AGS:1,7g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g</p>																				

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:

