

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



LUNES 4

1 3 4 9 11 14

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

608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

MARTES 5

1 2 3 4 9 14

Olla gitana  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

764,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:82,6g AGS:6,7g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 6

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Paella de arroz con verduras y bacalao  
Yogur natural

501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g

JUEVES 7

14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Lomo en salsa con verduras  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

533,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:21,2g - HC:49,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,0g

VIERNES 8

1 4 9 11 12 14

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

523,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,5g - HC:69,9g AGS:1,9g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

LUNES 11

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada variada con jamón york  
Fideua de pescado  
Fruta fresca de temporada

479,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:74,8g AGS:1,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

MARTES 12

1 4 14

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

572,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:12,2g - HC:76,7g AGS:2,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 13

1 2 3 4 5 9 14

Guiso de albóndigas  
Tiras de calamar en rebozado casero  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur natural

577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g - Azúcares:9,2g - Sal:2,5g

JUEVES 14

3 14

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

622,9Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:78,9g AGS:3,1g - Azúcares:20,0g - Sal:3,4g

VIERNES 15

1 4 9 11 14

Sopa de pescado  
Pollo asado  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

489,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:52,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g

LUNES 18

1 2 3 4 5 6 9 14

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

634,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

MARTES 19

4 14

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

455,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:51,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 20

1 3 4 9 11 14

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

608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

JUEVES 21

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

961,0Kcal - Prot:39,8g - Lip:38,1g - HC:103,9g AGS:11,0g - Azúcares:21,7g - Sal:2,0g

VIERNES 22

2 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur natural

619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g - Azúcares:9,9g - Sal:2,1g

LUNES 25

1 3 4 9 11 14

Macarrones con atún y verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

685,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,8g - HC:80,8g AGS:5,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

MARTES 26

2 4 5 6 14

Ensalada con caballa  
Arroz de Pescado  
Yogur natural

436,8Kcal - Prot:17,8g - Lip:10,5g - HC:65,5g AGS:3,2g - Azúcares:8,1g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 27

4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

689,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:30,9g - HC:64,3g AGS:8,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g

JUEVES 28

1 9 11 12 14

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

520,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,6g - HC:67,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,4g - Sal:1,6g

VIERNES 29

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

