



MARTES 2

1 2 3 9 14

Arroz tres delicias
Salchichas frescas de pollo
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

MIÉRCOLES 3

1 2 3 4 5 6 9 14

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

719,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:27,5g - HC:73,7g AGS:6,4g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g

JUEVES 4

1 2 9 14

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

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

VIERNES 5

3 14

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

736,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,8g - HC:87,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g

LUNES 8

1 2 3 4 9 11 14

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

722,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:29,2g - HC:81,3g AGS:8,4g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

MARTES 9

1 2 3 4 9 14

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

814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 10

2 3 4 14

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

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

JUEVES 11

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo de cerdo en salsa
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 12

1 4 9 11 12 14

Sopa cubierta
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

LUNES 15

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 16

1 4 14

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

746,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,2g - HC:99,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 17

1 2 3 4 9 14

Puré de verduras
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural

611,8Kcal - Prot:23,2g - Lip:26,3g - HC:67,1g AGS:9,5g - Azúcares:14,5g - Sal:2,2g

JUEVES 18

3 14

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

648,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,5g - HC:83,8g AGS:3,2g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g

VIERNES 19

1 4 9 11 14

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

493,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,3g - HC:53,3g AGS:3,6g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

LUNES 22

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas con verduras
Delicias de calamar
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 23

4 14

Guiso de pavo
Pescado al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

483,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:56,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 24

1 3 4 14

Ensalada de pasta tricolor
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

585,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,7g - HC:80,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

JUEVES 25

1 2 3 4 9 11 14

Sopa con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
Yogur natural

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

VIERNES 26

2 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz de Pescado
Yogur natural

542,5Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,9g - HC:71,0g AGS:5,4g - Azúcares:10,2g - Sal:2,2g

LUNES 29

1 3 4 9 11 14

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

687,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:26,8g - HC:81,0g AGS:5,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

MARTES 30

2 4

Ensalada con caballa
Arroz con pollo y verduras
Yogur natural

573,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,5g - HC:80,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g



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

Cristina Barqueros

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



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:

