



LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 1

VIERNES 2

4

Puré de verduras  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

466,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:16,1g - HC:51,9g AGS:2,9g - Azúcares:18,3g - Sal:1,2g

4 14

Arroz con verduras  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

534,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:12,4g - HC:85,0g AGS:1,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

2 4 5 14

Ensalada variada con pollo  
Fideua sin gluten de pescado  
Yogur

582,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,2g - HC:87,9g AGS:4,7g - Azúcares:24,1g - Sal:1,7g

5 4 14

Judías blancas estofadas  
Huevos rellenos de atún y tomate  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

498,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:13,6g - HC:66,9g AGS:2,8g - Azúcares:18,0g - Sal:1,1g

**DÍA FESTIVO**

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

14

Alubias con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

594,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:31,9g - HC:53,2g AGS:8,4g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

4 14

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

444,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,1g - HC:55,4g AGS:2,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g

5 4 14

Macarrones sin gluten con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

616,6Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,7g - HC:75,2g AGS:5,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,8g

2 4 9 12 14

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

643,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:91,9g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,1g

2 4

Ensalada con caballa  
Arroz de pescado  
Yogur

537,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:12,1g - HC:88,6g AGS:3,9g - Azúcares:22,3g - Sal:1,2g

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

5 4 14

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

603,3Kcal - Prot:21,7g - Lip:24,5g - HC:73,1g AGS:5,4g - Azúcares:16,4g - Sal:1,8g

2 14

Ensalada vcon caballa  
Arroz con pollo y verduras  
Yogur

610,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:15,3g - HC:95,5g AGS:4,9g - Azúcares:23,7g - Sal:1,3g

4

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

684,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:32,7g - HC:64,1g AGS:8,6g - Azúcares:17,7g - Sal:1,2g

12 14

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

514,8Kcal - Prot:19,8g - Lip:15,5g - HC:71,2g AGS:3,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g

**MENU ESPECIAL FIN DE CURSO**



**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

