



LUNES 5

4

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

499,2Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,0g - HC:61,4g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,5g

LUNES 12

1 14

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

719,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:32,4g - HC:69,1g AGS:8,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g

LUNES 19

1 3 14

Macarrones ecológicos napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

591,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,6g - HC:76,2g AGS:4,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,8g

MARTES 6

1 3 4 14

Lentejas con arroz integral
Merluza a la andaluza
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

691,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:17,7g - HC:88,7g AGS:3,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

MARTES 13

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

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

MARTES 20

4 9

Ensalada con caballa
Arroz con pollo y verduras
Yogur de soja

589,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:14,4g - HC:86,7g AGS:2,7g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 7

1 4 5 9 14

Ensalada variada de pollo
Fideua de pescado
Yogur de soja

531,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:14,3g - HC:70,8g AGS:2,3g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 14

1 3 4 14

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

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

MIÉRCOLES 21

4

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

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

JUEVES 1

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo 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

JUEVES 8

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

JUEVES 15

1 4 12

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

730,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:102,5g AGS:3,9g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g

JUEVES 22

1 12 14

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

550,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,4g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

VIERNES 2

1 4 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

VIERNES 9

DÍA FESTIVO

VIERNES 16

4 5 6 9 14

Ensalada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Arroz de Pescado
Yogur de soja

526,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:14,4g - HC:76,2g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,6g

VIERNES 23

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

Entidades colaboradoras:

