



LUNES 3

4

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
478,9Kcal - Prot:26,6g - Lip:16,1g - HC:54,4g AGS:3,0g - Azúcares:20,4g - Sal:1,2g

MARTES 4

4 14

Arroz con verduras  
Merluza en salsa de zanahorias  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
546,2Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,4g - HC:87,6g AGS:1,8g - Azúcares:22,0g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 5

2 4 5 14

Ensalada variada con pollo  
Fideua sin gluten de pescado  
Yogur  
579,9Kcal - Prot:25,1g - Lip:14,4g - HC:86,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,0g - Sal:1,7g

JUEVES 6

3 4 14

Judías blancas estofadas  
Tortilla de patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
509,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:13,7g - HC:69,4g AGS:2,8g - Azúcares:20,1g - Sal:1,1g

VIERNES 7

2 4 5 6 12 14

Sopa de pescado con pasta sin gluten  
Pollo asado  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada  
713,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:17,0g - HC:117,2g AGS:4,0g - Azúcares:21,0g - Sal:3,1g

LUNES 10

14

Crema de verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
606,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:32,0g - HC:55,8g AGS:8,5g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g

MARTES 11

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Bacaladilla a la plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
456,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,1g - HC:58,0g AGS:2,5g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 12

FESTIVO

JUEVES 13

2 4

Ensalada con caballa  
Arroz meloso de rape con verduras  
Yogur  
542,9Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,3g - HC:89,4g AGS:4,0g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

VIERNES 14

2 4 9 12 14

Sopa de ave con pasta sin gluten  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
655,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:15,6g - HC:94,4g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:1,1g

LUNES 17

5 4 14

Macarrones sin gluten con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
615,3Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:75,7g AGS:5,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

MARTES 18

2 14

Ensalada variada con espárragos  
Arroz con pollo y verduras  
Yogur  
646,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,2g - HC:96,3g AGS:5,4g - Azúcares:24,5g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 19

4

Habichuelas estofadas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
696,9Kcal - Prot:27,6g - Lip:32,7g - HC:66,6g AGS:8,6g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g

JUEVES 20

12 14

Sopa minestrone sin gluten  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
526,8Kcal - Prot:20,0g - Lip:15,6g - HC:73,7g AGS:3,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,4g

VIERNES 21

4 14

Puré de garbanzos y zanahoria  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
609,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,4g - HC:82,3g AGS:2,3g - Azúcares:23,1g - Sal:1,5g

LUNES 24

3 14

Arroz a la cubana con tortilla  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada  
679,6Kcal - Prot:32,8g - Lip:20,3g - HC:90,0g AGS:4,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,3g

MARTES 25

4 14

Patata al vapor  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
424,8Kcal - Prot:17,9g - Lip:10,7g - HC:61,9g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 26

2 4

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur  
577,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,5g - HC:57,7g AGS:6,9g - Azúcares:29,2g - Sal:1,5g

JUEVES 27

5 14

Macarrones sin gluten con tomate  
Anillas de calamar encebolladas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
505,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:11,8g - HC:78,5g AGS:2,3g - Azúcares:20,1g - Sal:2,2g

VIERNES 28

3 5 14

Alubias marineras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
618,2Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,7g - HC:72,2g AGS:4,6g - Azúcares:20,0g - Sal:1,9g

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:

