

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

MARTES 1

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 2

2 3 4 14

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

571,5Kcal - Prot:21,2g - Lip:14,9g - HC:85,8g AGS:4,5g - Azúcares:25,1g - Sal:1,6g

JUEVES 3

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo en salsa con verduritas
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 4

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 7

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 8

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 9

1 2 3 4 5 9 14

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

646,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:27,5g - HC:65,7g AGS:9,6g - Azúcares:22,6g - Sal:2,4g

JUEVES 10

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 11

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 14

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 15

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 16

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 17

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 18

2 9 14

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

689,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,6g - HC:92,4g AGS:7,1g - Azúcares:23,3g - Sal:2,0g

LUNES 21

1 3 4 9 11 14

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

659,2Kcal - Prot:25,3g - Lip:24,8g - HC:79,9g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:1,8g

MARTES 22

2 4 5 6 14

Ensalada con caballa
Arroz de Pescado
Yogur

505,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:11,4g - HC:78,9g AGS:3,7g - Azúcares:21,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 23

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 24

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 25

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

LUNES 28

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con tortilla
Salchichas Frankfurt
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

714,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,6g - HC:87,3g AGS:7,8g - Azúcares:16,4g - Sal:2,3g

MARTES 29

1 2 3 5 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Tiras de calamar en rebozado casero
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

652,1Kcal - Prot:31,3g - Lip:25,8g - HC:67,1g AGS:6,4g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 30

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur

550,8Kcal - Prot:30,6g - Lip:22,5g - HC:54,0g AGS:6,5g - Azúcares:27,6g - Sal:1,7g

JUEVES 31

1 4 9 11 14

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

538,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,8g - HC:74,9g AGS:2,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g



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:

