

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



VIERNES 1

FESTIVO

LUNES 4

3 4 9 14

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

678,5Kcal - Prot:26,3g - Lip:24,9g - HC:90,9g AGS:4,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g

MARTES 5

2 3 4 9 14

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

803,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:32,8g - HC:90,1g AGS:1,6g - Azúcares:18,3g - Sal:0,7g

MIÉRCOLES 6

2 3 4 14

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

586,4Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,8g - HC:93,6g AGS:4,5g - Azúcares:24,5g - Sal:1,3g

JUEVES 7

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo en salsa con verduras
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

554,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:21,0g - HC:59,7g AGS:5,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g

VIERNES 8

4 9 14

Sopa con garbanzos y fideos sin gluten
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

576,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,6g - HC:77,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

LUNES 11

4 5 9 14

Ensalada variada
Fideua sin gluten de pescado
Fruta fresca de temporada

494,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:8,8g - HC:86,6g AGS:1,8g - Azúcares:16,1g - Sal:1,4g

MARTES 12

4 14

Garbanzos estofados
Pescado en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

549,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:13,2g - HC:76,0g AGS:1,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 13

2 3 4 9 14

Albóndigas (sin gluten) en salsa verde
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur

773,1Kcal - Prot:44,4g - Lip:44,1g - HC:50,3g AGS:5,0g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g

JUEVES 14

3 14

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

643,5Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:89,4g AGS:3,1g - Azúcares:19,3g - Sal:3,1g

VIERNES 15

4 9 11 14

Sopa de pescado con pasta sin gluten
Pollo asado
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

504,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:17,4g - HC:61,3g AGS:3,7g - Azúcares:16,3g - Sal:1,4g

LUNES 18

14

Alubias con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

571,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:13,7g - HC:74,4g AGS:2,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,7g

MARTES 19

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

476,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:14,1g - HC:61,5g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 20

3 4 9 14

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

678,5Kcal - Prot:26,3g - Lip:24,9g - HC:90,9g AGS:4,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g

JUEVES 21

4 9 12

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

696,0Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,4g - HC:107,2g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,0g

VIERNES 22

2 9 14

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

704,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,5g - HC:100,2g AGS:7,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,8g

LUNES 25

3 4 9 14

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

626,2Kcal - Prot:21,7g - Lip:24,5g - HC:79,2g AGS:5,4g - Azúcares:16,1g - Sal:1,8g

MARTES 26

2 4 5 6 14

Ensalada con caballa
Arroz de Pescado
Yogur

527,0Kcal - Prot:17,8g - Lip:11,2g - HC:89,5g AGS:3,7g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 27

4

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

704,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,9g - HC:72,1g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:1,2g

JUEVES 28

3 9 12 14

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

561,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,5g - HC:73,4g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,4g

VIERNES 29

4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

621,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,4g - HC:86,0g AGS:2,3g - Azúcares:20,9g - Sal:1,5g

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:

