

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348



LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

1 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

769,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:34,6g - HC:81,2g AGS:8,9g -
Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

4 9

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

630,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:14,0g - HC:79,6g AGS:2,2g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

2 4 14

Ensalada mixta
Paella de arroz con verduras y bacalao
Yogur

575,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,3g - HC:86,0g AGS:4,4g -
Azúcares:24,8g - Sal:1,6g

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

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 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

1 2 4 5 9 11 14

Ensalada variada con queso fresco
Fideua de pescado
Fruta fresca de temporada

491,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,1g - HC:74,4g AGS:2,4g -
Azúcares:19,3g - Sal:2,0g

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

2 4 5 14

Guiso de patatas con pavo
Anillas de calamar encebolladas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur

539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,2g - HC:64,6g AGS:4,8g -
Azúcares:23,7g - Sal:2,5g

14

Judías blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

566,6Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,2g - HC:62,5g AGS:3,8g -
Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

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 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

1 14

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

563,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:14,0g - HC:69,1g AGS:2,6g -
Azúcares:18,0g - Sal:1,9g

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

1 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

692,8Kcal - Prot:38,8g - Lip:21,8g - HC:81,4g AGS:3,8g -
Azúcares:18,2g - Sal:2,0g

1 4 9 11 12

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

680,9Kcal - Prot:26,6g - Lip:16,4g - HC:97,3g AGS:3,6g -
Azúcares:21,8g - Sal:1,2g

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 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

1 4 9 11 14

Macarrones ecológicos napolitana
Filete de abadejo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

503,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:11,4g - HC:76,0g AGS:1,9g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,6g

2 4 5 6 14

Ensalada con caballa
Arroz de Pescado
Yogur

506,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:11,4g - HC:79,0g AGS:3,7g -
Azúcares:21,5g - Sal:1,5g

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

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

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

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:

