

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



FESTIVO

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

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

4 9

Olla gitana  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

513,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:8,8g - HC:79,6g AGS:1,1g -  
Azúcares:19,0g - Sal:1,0g

3 4 9 14

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

517,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,0g - HC:78,4g AGS:2,2g -  
Azúcares:17,2g - Sal:1,4g

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 4 5 9 11 14

Ensalada variada  
Fideua de pescado  
Fruta fresca de temporada

455,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:8,3g - HC:72,5g AGS:1,4g -  
Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

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

4 9

Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur de soja

330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g -  
Azúcares:12,0g - Sal:1,1g

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

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 3 4 9 11 14

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

676,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,6g - HC:84,4g AGS:4,4g -  
Azúcares:18,4g - 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

4 9 14

Ensalada mixta  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Yogur de soja

604,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,3g - HC:84,2g AGS:3,4g -  
Azúcares:14,6g - Sal:1,4g

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

1 3 9 11 14

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

590,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,6g - HC:76,0g AGS:4,6g -  
Azúcares:17,8g - Sal:1,7g

4 5 6 9 14

Ensalada con caballa  
Arroz de Pescado  
Yogur de soja

452,4Kcal - Prot:17,2g - Lip:9,5g - HC:71,5g AGS:1,4g -  
Azúcares:13,6g - Sal:1,3g

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

