

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

MARTES 1

1 2 3 9 14

Olla gitana
Hamburguesa a la plancha
Fruta fresca de temporada

729,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,0g - HC:82,0g AGS:6,2g - Azúcares:19,5g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 2

2 9 14

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)
Paella de verduras
Yogur natural

514,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:81,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g

JUEVES 3

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

433,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:45,6g AGS:3,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

VIERNES 4

1 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

563,8Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,1g - HC:69,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

LUNES 7

1 2 3 9 11 14

Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar)
Fideua de verduras
Fruta fresca de temporada

581,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:19,0g - HC:82,8g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

MARTES 8

1 14

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

657,3Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,9g - HC:74,2g AGS:6,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 9

1 2 3 9 14

Guiso de albóndigas
Pechuga de pavo al horno
Lechuga y tomate
Yogur natural

570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g

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 2 3 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos
Pollo asado
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

517,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:58,1g AGS:4,0g - Azúcares:18,0g - Sal:7,9g

LUNES 14

1 14

Lentejas con verduras
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

447,2Kcal - Prot:17,2g - Lip:8,7g - HC:69,1g AGS:1,4g - Azúcares:18,0g - Sal:1,5g

MARTES 15

14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

485,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:15,5g - HC:51,0g AGS:3,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 16

1 3 9 11 14

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

536,5Kcal - Prot:21,5g - Lip:16,1g - HC:77,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

JUEVES 17

1 2 3 8 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga con apio, manzana y nueces
Fruta fresca de temporada

1005,3Kcal - Prot:40,4g - Lip:41,2g - HC:106,6g AGS:11,3g - Azúcares:24,3g - Sal:2,2g

VIERNES 18

2 9 14

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

619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g - Azúcares:9,9g - Sal:2,1g

LUNES 21

1 3 9 11 14

Macarrones con verduras en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

579,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:20,5g - HC:73,4g AGS:4,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

MARTES 22

2 14

Ensalada variada
Arroz con verduras
Yogur natural

433,6Kcal - Prot:12,0g - Lip:11,7g - HC:68,3g AGS:3,2g - Azúcares:9,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 23

14

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz,
Fruta fresca de temporada

747,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:36,3g - HC:66,4g AGS:9,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

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 2 3 9 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

662,0Kcal - Prot:42,2g - Lip:16,7g - HC:78,2g AGS:2,6g - Azúcares:21,5g - Sal:1,4g

LUNES 28

1 2 3 9 14

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

811,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:36,1g - HC:90,4g AGS:9,5g - Azúcares:18,1g - Sal:3,5g

MARTES 29

1 2 3 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Nuggets de pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

740,0Kcal - Prot:45,3g - Lip:28,2g - HC:70,0g AGS:6,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 30

2 3 9 14

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga iceberg con queso
Yogur natural

516,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:24,6g - HC:40,6g AGS:7,7g - Azúcares:14,2g - Sal:2,2g

JUEVES 31

1 3 9 11 14

Macarrones ecológicos napolitana
Tortilla de patata
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

676,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:25,9g - HC:82,0g AGS:5,4g - Azúcares:19,0g - 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

Entidades colaboradoras:

