



MARTES 2

1 2 3 9 14

Arroz tres delicias
Salchichas frescas de pollo
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

814,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:36,2g - HC:90,9g AGS:9,4g - Azúcares:18,5g - Sal:3,5g

MIÉRCOLES 3

1 2 3 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Croquetas de jamon
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

688,1Kcal - Prot:45,4g - Lip:22,1g - HC:69,9g AGS:5,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,7g

JUEVES 4

1 2 3 9 14

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

665,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,1g - HC:99,8g AGS:3,0g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g

VIERNES 5

3 14

Alubias estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

736,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,8g - HC:87,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g

LUNES 8

1 2 3 9 14

Espaguettis con tomate
Tortilla con queso
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

778,2Kcal - Prot:33,5g - Lip:33,3g - HC:81,9g AGS:9,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g

MARTES 9

14

Olla gitana
Pollo a la plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada

755,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,2g - HC:86,9g AGS:6,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 10

2 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y huevo)
Paella de verduras
Yogur natural

575,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,5g - HC:79,0g AGS:5,1g - Azúcares:10,3g - Sal:1,4g

JUEVES 11

14

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

463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

VIERNES 12

1 2 3 9 11 12 14

Sopa cubierta
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

579,8Kcal - Prot:43,1g - Lip:11,8g - HC:70,2g AGS:2,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g

LUNES 15

1 2 3 9 11 14

Ensalada variada de kamon york
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 16

1 14

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

719,8Kcal - Prot:30,9g - Lip:25,2g - HC:84,7g AGS:6,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 17

1 2 3 9 14

Puré de verduras
Albondigas en salsa
Lechuga y tomate
Yogur natural

553,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:26,3g - HC:56,1g AGS:9,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,3g

JUEVES 18

3 14

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

648,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,5g - HC:83,8g AGS:3,2g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g

VIERNES 19

1 2 3 9 11 12 14

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

634,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:16,9g - HC:84,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:8,0g

LUNES 22

1 2 3 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 23

1 14

Guiso de pavo
Cinta de lomo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

706,8Kcal - Prot:23,2g - Lip:13,1g - HC:117,4g AGS:2,5g - Azúcares:22,1g - Sal:2,8g

MIÉRCOLES 24

1 3 9 11 14

Ensalada de pasta tricolor
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

531,1Kcal - Prot:21,6g - Lip:15,9g - HC:76,6g AGS:3,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

JUEVES 25

1 2 3 8 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

1031,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:41,4g - HC:111,5g AGS:11,4g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g

VIERNES 26

2 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Arroz con verduras
Yogur natural

519,2Kcal - Prot:15,9g - Lip:17,7g - HC:72,6g AGS:5,2g - Azúcares:11,1g - Sal:2,1g

LUNES 29

1 3 9 11 14

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

580,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:20,6g - HC:73,6g AGS:4,6g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

MARTES 30

2 14

Ensalada
Arroz con pollo y verduras
Yogur natural

602,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:16,8g - HC:83,2g AGS:4,9g - Azúcares:11,9g - Sal:1,6g



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

C. Rojas

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:



FLEXIBILIDAD

