

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



**LUNES 6**

1 2 3 9 14

Arroz con tomate  
Salchichas  
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

**MARTES 7**

1 2 3 9 14

Puchero de lentejas a la riojana  
Croquetas de jamón  
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

**MIÉRCOLES 8**

2 3 9 14

Crema de zanahoria  
Pavo al horno  
Ensalada de lechuga iceberg con queso  
Yogur natural

522,4Kcal - Prot:30,7g - Lip:24,6g - HC:41,8g AGS:7,7g - Azúcares:15,4g - Sal:2,2g

**JUEVES 2**

1 9 11 12 14

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

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

**VIERNES 3**

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 13**

1 2 3 9 11 14

Espaguetis con tomate y huevo  
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 14**

1 2 3 9 14

Olla gitana  
Pollo a la plancha  
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 15**

2 14

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)  
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 9**

1 14

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

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

**VIERNES 10**

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

**JUEVES 16**

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 17**

1 2 3 9 11 12 14

Sopa con garbanzos  
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 20**

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 21**

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 22**

1 2 3 9 14

Crema de verduras  
Pavo a la jardinera  
Lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

**JUEVES 23**

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 24**

1 2 3 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos  
Asado de pollo  
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 27**

1 2 3 4 5 6 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 28**

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 29**

1 3 9 11 14

Ensalada de pasta tricolor  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
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 30**

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

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

**VIERNES 31**

2 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, 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

**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:

