

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




LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>3 14</p> <p>Arroz con tomate Filete de pollo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>549,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:14,9g - HC:85,9g AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,1g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Lentejas con verduras Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>598,0Kcal - Prot:34,2g - Lip:17,3g - HC:69,4g AGS:2,9g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g</p>	<p>4 9</p> <p>Crema de zanahoria Asado de abadejo Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>527,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,6g - HC:48,0g AGS:4,5g - Azúcares:21,1g - Sal:1,7g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>
<p>1 3 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g</p>	<p>4 9</p> <p>Olla gitana Pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>691,0Kcal - Prot:40,4g - Lip:16,4g - HC:84,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</p>	<p>3 4 9 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de verduras y bacalao Yogur de soja</p> <p>607,8Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,7g - HC:83,6g AGS:3,7g - Azúcares:14,5g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo de cerdo en salsa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>
<p>1 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>455,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:8,3g - HC:72,5g AGS:1,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Rape en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>691,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:17,7g - HC:88,7g AGS:3,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p>	<p>4 9</p> <p>Puré de verduras Pavo a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>515,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:16,1g - HC:58,1g AGS:2,8g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>648,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,5g - HC:83,8g AGS:3,2g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Asado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>607,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,9g - HC:78,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>
<p>1 14</p> <p>Lentejas con verduras Calamar encebollado Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>719,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:32,4g - HC:69,1g AGS:8,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g</p>	<p>4 14</p> <p>Guiso de pavo Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>483,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:56,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta tricolor Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>585,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,7g - HC:80,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 9 11 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>730,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:102,5g AGS:3,9g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g</p>	<p>4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada mixta Arroz de Pescado Yogur de soja</p> <p>526,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:14,4g - HC:76,2g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,6g</p>

**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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION

serunion@  
educa



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 PUEDES,  
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...
>	pasta/arroz
>	verdura
>	verdura  pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	carne  pescado
>	huevo  carne
>	verdura  huevo

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



10/10/2024