



**MARTES 2**

3 14

Arroz tres delicias  
Filete 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**

5 4 14

Garbanzos estofados  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

618,3Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,7g - HC:77,5g AGS:2,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

**JUEVES 4**

5 9 14

Macarrones sin gluten con tomate  
Jamoncito de pollo  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

525,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:12,0g - HC:82,2g AGS:2,3g - Azúcares:17,9g - Sal:2,4g

**VIERNES 5**

3 14

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

751,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,7g - HC:94,8g AGS:5,1g - Azúcares:19,3g - Sal:2,0g

**LUNES 8**

3 4 9 14

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

678,5Kcal - Prot:26,3g - Lip:24,9g - HC:90,9g AGS:4,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g

**MARTES 9**

2 3 4 9 14

Olla gitana  
Pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

827,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:34,8g - HC:90,4g AGS:1,9g - Azúcares:18,6g - Sal:0,8g

**MIÉRCOLES 10**

2 3 4 14

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

676,7Kcal - Prot:26,7g - Lip:19,6g - HC:98,8g AGS:5,9g - Azúcares:21,8g - Sal:1,3g

**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

458,6Kcal - Prot:17,4g - Lip:17,1g - HC:56,8g AGS:3,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,7g

**VIERNES 12**

4 9 14

Sopa cubierta sin gluten  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

578,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,6g - HC:77,4g AGS:2,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,5g

**LUNES 15**

4 5 9 14

Ensalada variada  
Fideua sin gluten de pescado  
Fruta fresca de temporada

494,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:8,8g - HC:86,6g AGS:1,8g - Azúcares:16,1g - Sal:1,4g

**MARTES 16**

3 4 14

Garbanzos estofados  
Rape en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

689,9Kcal - Prot:31,8g - Lip:18,8g - HC:94,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,2g - Sal:1,5g

**MIÉRCOLES 17**

2 4

Puré de verduras  
Pavo a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur

584,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:18,0g - HC:73,3g AGS:5,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

**JUEVES 18**

5 14

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

643,5Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:89,4g AGS:3,1g - Azúcares:19,3g - Sal:3,1g

**VIERNES 19**

4 5 6 9 12 14

Sopa de pescado con pasta sin gluten  
Pollo asado  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

508,7Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,5g - HC:61,8g AGS:3,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,4g

**LUNES 22**

14

Alubias con verduras  
Calamar encebollado  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

626,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:33,6g - HC:58,9g AGS:8,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

**MARTES 23**

4 14

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

478,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,1g - HC:61,7g AGS:2,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

**MIÉRCOLES 24**

3 4 9 14

Ensalada de pasta tricolor sin gluten  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

583,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,9g - HC:83,3g AGS:4,0g - Azúcares:16,9g - Sal:1,7g

**JUEVES 25**

4 9 12

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Cocido sin chorizo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

719,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,3g - HC:107,5g AGS:4,0g - Azúcares:20,8g - Sal:1,1g

**VIERNES 26**

2 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco  
Arroz de Pescado  
Yogur

627,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,6g - HC:92,2g AGS:5,9g - Azúcares:23,1g - Sal:1,9g

**LUNES 29**

3 4 9 14

Macarrones sin gluten con atún y verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

627,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,6g - HC:79,4g AGS:5,4g - Azúcares:16,4g - Sal:1,8g

**MARTES 30**

2 4

Ensalada con caballa  
Arroz con pollo y verduras  
Yogur

638,2Kcal - Prot:24,1g - Lip:16,0g - HC:99,7g AGS:5,0g - Azúcares:22,1g - Sal:1,3g



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

*Cristina Rojas Barqueros*

**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



**FLEXIBILIDAD**

