



MARTES 2

**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

**1 4 14**

Lentejas estofadas  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

651,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:15,2g - HC:86,5g AGS:2,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

JUEVES 4

**1 5 14**

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

580,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,1g - HC:81,7g AGS:2,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,7g

VIERNES 5

**14**

Alubias estofadas  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

662,7Kcal - Prot:33,5g - Lip:18,4g - HC:79,9g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

LUNES 8

**1 4 9 11 14**

Espaguetis con atún  
Pescado al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

769,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:34,6g - HC:81,2g AGS:8,9g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

MARTES 9

**4 9**

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

691,0Kcal - Prot:40,4g - Lip:16,4g - HC:84,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 10

**2 4 14**

Ensalada mediterranea (lechuga, tomate, zanahoria y atún)  
Paella de verduras y bacalao  
Yogur

658,2Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,2g - HC:91,6g AGS:5,7g - Azúcares:22,5g - Sal:1,6g

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 4 9 11 12 14**

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

524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 15

**1 4 5 9 11 14**

Ensalada variada  
Fideua de pescado  
Fruta fresca de temporada

455,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:8,3g - HC:72,5g AGS:1,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

MARTES 16

**1 4 14**

Lentejas con arroz integral  
Rape en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

661,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:15,5g - HC:88,7g AGS:2,3g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 17

**2 4**

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

569,6Kcal - Prot:33,2g - Lip:18,0g - HC:65,5g AGS:5,1g - Azúcares:24,8g - Sal:1,7g

JUEVES 18

**14**

Judías blancas estofadas  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

592,4Kcal - Prot:31,3g - Lip:17,3g - HC:67,4g AGS:3,8g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

VIERNES 19

**1 4 9 11 14**

Sopa de pescado  
Pollo asado  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

493,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,3g - HC:53,3g AGS:3,6g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

LUNES 22

**1 14**

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

719,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:32,4g - HC:69,1g AGS:8,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g

MARTES 23

**4 14**

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

483,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:56,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 24

**1 4 14**

Ensalada de pasta tricolor  
Pechuga de pavo al horno  
Fruta fresca de temporada

601,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,0g - HC:77,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g

JUEVES 25

**1 4 9 11 12**

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

730,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:102,5g AGS:3,9g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g

VIERNES 26

**2 4 5 6 14**

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

612,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:19,7g - HC:84,4g AGS:5,9g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g

LUNES 29

**1 14**

Macarrones ecológicos napolitana  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

546,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:12,8g - HC:76,2g AGS:2,4g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g

MARTES 30

**2 4**

Ensalada con caballa  
Arroz con pollo y verduras  
Yogur

643,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,3g - HC:94,2g AGS:5,0g - Azúcares:23,0g - Sal:1,6g



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



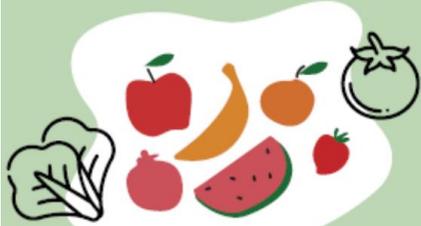
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

