



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

1 4 14

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

598,0Kcal - Prot:34,2g - Lip:17,3g - HC:69,4g AGS:2,9g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g

JUEVES 4

1 14

Macarrones ecológicos napolitana
Jamoncitos al horno
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

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 3 4 9 11 14

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

608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - 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

3 4 9 14

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

607,8Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,7g - HC:83,6g AGS:3,7g - Azúcares:14,5g - 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 4 9 11 12 14

Sopa 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 3 4 14

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

691,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:17,7g - HC:88,7g AGS:3,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 17

3 4 9 14

Puré de verduras
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur de soja

515,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:16,1g - HC:58,1g AGS:2,8g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g

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 4 9 11 14

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

607,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,9g - HC:78,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,7g - 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 3 4 14

Ensalada de pasta tricolor
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

585,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,7g - HC:80,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - 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

4 5 6 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Arroz de Pescado
Yogur de soja

526,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:14,4g - HC:76,2g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,6g

LUNES 29

1 3 14

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

591,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,6g - HC:76,2g AGS:4,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,8g

MARTES 30

4 9

Ensalada con caballa
Arroz con pollo y verduras
Yogur de soja

589,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:14,4g - HC:86,7g AGS:2,7g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g



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

Entidades colaboradoras:

