

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



LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
1 2 3 9 14	Arroz a la cubana Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g	1 2 3 4 9 14	Puchero de lentejas a la riojana Varitas de merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 719,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:27,5g - HC:73,7g AGS:6,4g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g	DÍA FESTIVO		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	1 4 14	Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g
1 2 3 9 14	Arroz a la cubana Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g	1 2 3 4 9 14	Puchero de lentejas a la riojana Varitas de merluza Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 719,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:27,5g - HC:73,7g AGS:6,4g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g	2 4	Crema de zanahoria Asado de abadejo Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural 511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g	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	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
1 2 3 4 5 6 9 14	Espaguetis con atún Delicias de calamar Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 722,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:29,2g - HC:81,3g AGS:8,4g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g	1 2 3 4 9 14	Olla gitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g	2 3 4 14	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Paella de verduras y bacalao Yogur natural 592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g	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	1 4 9 11 12 14	Sopa 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
1 2 3 4 5 9 11 14	Ensalada variada con jamón york Fideua de pescado Fruta fresca de temporada 479,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:74,8g AGS:1,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g	1 2 3 4 5 6 9 14	Lentejas con arroz integral Rape en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 746,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,2g - HC:99,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g	1 2 3 4 9 14	Puré de verduras Pavo a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural 611,8Kcal - Prot:23,2g - Lip:26,3g - HC:67,1g AGS:9,5g - Azúcares:14,5g - Sal:2,2g	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	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
1 2 3 9 14	Lentejas con verduras Tortilla francesa 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	2 4 5 6 14	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz de Pescado Yogur natural 542,5Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,9g - HC:71,0g AGS:5,4g - Azúcares:10,2g - Sal:2,2g	1 3 4 14	Ensalada de pasta tricolor Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 585,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,7g - HC:80,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g	1 2 3 4 9 11 14	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g	1 2 3 9 11 14	Crema de verduras Hamburguesa Fruta fresca de temporada 483,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:56,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

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



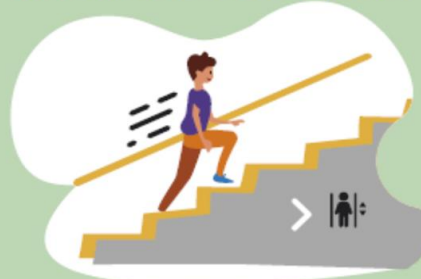
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

