

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



**LUNES 6**

3 14

Arroz con tomate  
Filete de pollo  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

680,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,1g - HC:93,7g AGS:4,2g - Azúcares:15,4g - Sal:1,4g

**MARTES 7**

3 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

**MIÉRCOLES 8**

2 4

Crema de zanahoria  
Asado de abadejo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur natural

595,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:24,4g - HC:63,3g AGS:6,8g - Azúcares:28,5g - Sal:1,6g

**JUEVES 2**

3 9 12 14

Sopa cubierta sin gluten  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

561,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,5g - HC:73,4g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,4g

**VIERNES 3**

4 14

Puré de garbanzos y zanahoria  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

621,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,4g - HC:86,0g AGS:2,3g - Azúcares:20,9g - Sal:1,5g

**LUNES 13**

3 4 9 14

Espaguetis sin gluten con atún  
Calamar encebollado  
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 14**

2 3 4 9 14

Olla gitana  
Tortilla francesa  
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 15**

2 3 4 14

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

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

**JUEVES 16**

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 17**

4 9 14

Sopa (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 20**

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 21**

3 4 14

Garbanzos con arroz  
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 22**

2 4

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

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

**JUEVES 23**

3 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 24**

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 27**

14

Alubias de verduras  
Tortilla francesa  
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 28**

2 4 5 6 14

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

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

**MIÉRCOLES 29**

3 4 9 14

Ensalada de pasta tricolor sin gluten  
Lomo adobado  
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 30**

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 31**

2 3 9 11 14

Crema de verduras  
Hamburguesa s/gluten  
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

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 SERUNION



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:

