

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




MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

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

VIERNES 3

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

LUNES 6

3 14

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

549,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:14,9g - HC:85,9g AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,1g

MARTES 7

1 3 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

MIÉRCOLES 8

4 9

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

527,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,6g - HC:48,0g AGS:4,5g - Azúcares:21,1g - Sal:1,7g

JUEVES 9

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

VIERNES 10

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 13

1 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Calamar encebollado
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 14

4 9

Olla gitana
Tortilla francesa
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 15

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 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

463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

VIERNES 17

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

LUNES 20

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 21

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 22

4 9

Puré de verduras
Pavo a la jardinera
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 23

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 24

1 4 9 11 14

Sopa de pescado
Asado de pollo
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 27

1 14

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
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 28

4 5 6 9 14

Ensalada mixta
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

MIÉRCOLES 29

1 3 4 14

Ensalada de pasta tricolor
Cinta de lomo al horno
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

JUEVES 30

1 4 9 11 12

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo 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 31

1 3 9 11 14

Crema de verduras
Hamburguesa s/lactosa
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

serunion@
educa



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



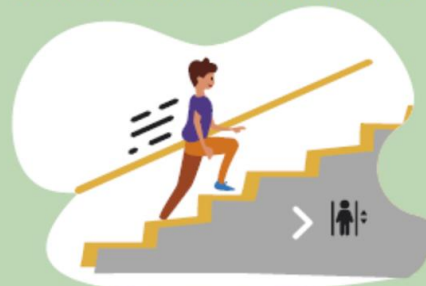
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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:



10/10/2024