

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



LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
1 2 3 9 14	Arroz con tomate Salchichas 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	1 2 3 9 14	Puchero de lentejas a la riojana Croquetas de jamón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 688,1Kcal - Prot:45,4g - Lip:22,1g - HC:69,9g AGS:5,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,7g	2 3 9 14	Crema de zanahoria Pavo al horno Ensalada de lechuga iceberg con queso Yogur natural 522,4Kcal - Prot:30,7g - Lip:24,6g - HC:41,8g AGS:7,7g - Azúcares:15,4g - Sal:2,2g	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	1 2 3 9 14	Puré de garbanzos y zanahoria Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 662,0Kcal - Prot:42,2g - Lip:16,7g - HC:78,2g AGS:2,6g - Azúcares:21,5g - Sal:1,4g
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
1 2 3 9 11 14	Espaguetis con tomate y huevo Nuggets de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 778,2Kcal - Prot:33,5g - Lip:33,3g - HC:81,9g AGS:9,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,3g	1 2 3 9 14	Olla gitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada 755,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,2g - HC:86,9g AGS:6,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g	2 14	Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria) Paella de verduras Yogur natural 575,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,5g - HC:79,0g AGS:5,1g - Azúcares:10,3g - Sal:1,4g	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 2 3 9 11 12 14	Sopa Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 579,8Kcal - Prot:43,1g - Lip:11,8g - HC:70,2g AGS:2,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
1 2 3 9 11 14	Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) Fideua de verduras Fruta fresca de temporada 581,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:19,0g - HC:82,8g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g	1 14	Lentejas con arroz integral Cinta de lomo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 719,8Kcal - Prot:30,9g - Lip:25,2g - HC:84,7g AGS:6,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,7g	1 2 3 9 14	Crema de verduras Pavo a la jardinera Lechuga y tomate Yogur natural 553,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:26,3g - HC:56,1g AGS:9,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,3g	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 2 3 9 11 12 14	Sopa de ave con fideos Asado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 634,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:16,9g - HC:84,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:8,0g
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
1 2 3 4 5 6 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 14	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con verduras Yogur natural 519,2Kcal - Prot:15,9g - Lip:17,7g - HC:72,6g AGS:5,2g - Azúcares:11,1g - Sal:2,1g	1 3 9 11 14	Ensalada de pasta tricolor Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 531,1Kcal - Prot:21,6g - Lip:15,9g - HC:76,6g AGS:3,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g	1 2 3 8 9 11 12 14	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga con apio, manzana y nueces Fruta fresca de temporada 1031,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:41,4g - HC:111,5g AGS:11,4g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g	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

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:

