

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




LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>3 14</p> <p>Arroz con tomate Filete de pollo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>549,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:14,9g - HC:85,9g AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,1g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Lentejas con verduras Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>598,0Kcal - Prot:34,2g - Lip:17,3g - HC:69,4g AGS:2,9g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g</p>	<p>4 9</p> <p>Crema de zanahoria Asado de abadejo Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>527,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,6g - HC:48,0g AGS:4,5g - Azúcares:21,1g - Sal:1,7g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>
<p>1 3 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Calamar encebollado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g</p>	<p>4 9</p> <p>Olla gitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>691,0Kcal - Prot:40,4g - Lip:16,4g - HC:84,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</p>	<p>3 4 9 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de verduras y bacalao Yogur de soja</p> <p>607,8Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,7g - HC:83,6g AGS:3,7g - Azúcares:14,5g - Sal:1,4g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo de cerdo en salsa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>
<p>1 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>455,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:8,3g - HC:72,5g AGS:1,4g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Rape en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>691,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:17,7g - HC:88,7g AGS:3,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p>	<p>4 9</p> <p>Puré de verduras Pavo a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur de soja</p> <p>515,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:16,1g - HC:58,1g AGS:2,8g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>648,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,5g - HC:83,8g AGS:3,2g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Asado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>607,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,9g - HC:78,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>
<p>1 14</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>719,8Kcal - Prot:32,1g - Lip:32,4g - HC:69,1g AGS:8,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g</p>	<p>4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada mixta Arroz de Pescado Yogur de soja</p> <p>526,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:14,4g - HC:76,2g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,6g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta tricolor Cinta de lomo al hrorno Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>585,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,7g - HC:80,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 9 11 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>730,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:102,5g AGS:3,9g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g</p>	<p>1 3 9 11 14</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa mixta s/lactosa Fruta fresca de temporada</p> <p>483,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:56,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p>

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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 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



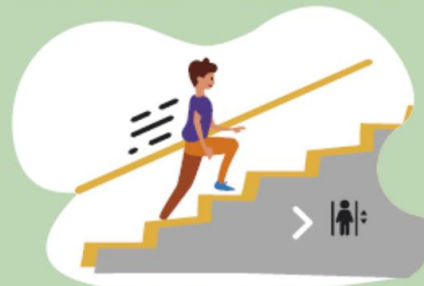
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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