

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

Cristina



JUEVES 1

VIERNES 2



LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

1 4 5 9 11 14

Ensalada variada de jamón de york
Fideua de pescado
Fruta fresca de temporada

451,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:8,3g - HC:71,5g AGS:1,4g -
Azúcares:17,1g - Sal:1,5g

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Pescado en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

556,7Kcal - Prot:29,1g - Lip:12,0g - HC:75,8g AGS:2,0g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

3 4 5 9 14

Guiso de albóndigas s/lactosa
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur de soja

330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g -
Azúcares:12,0g - Sal:1,1g

3 14

Judías blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

618,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,9g AGS:3,1g -
Azúcares:19,2g - Sal:3,4g

1 4 9 11 14

Sopa de pescado
Pollo asado
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g -
Azúcares:15,6g - Sal:1,5g

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

1 14

Lentejas con verduras
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

559,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:14,0g - HC:68,1g AGS:2,5g -
Azúcares:17,3g - Sal:1,9g

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y
zanahoria de la huerta
Pescado al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

451,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:50,1g AGS:2,7g -
Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

1 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

672,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,5g - HC:83,4g AGS:4,4g -
Azúcares:17,7g - Sal:2,0g

1 4 9 11 12

Sopa de cocido con fideos
Cocido viudo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

676,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,4g - HC:96,3g AGS:3,6g -
Azúcares:21,1g - Sal:1,2g

4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur de soja

604,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,3g - HC:84,2g AGS:3,4g -
Azúcares:14,6g - Sal:1,4g

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

1 3 9 11 14

Macarrones con atún y verduras
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

586,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,5g - HC:75,0g AGS:4,6g -
Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

4 5 6 9 14

Ensalada con caballa
Arroz de Pescado
Yogur de soja

491,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:11,5g - HC:73,2g AGS:1,7g -
Azúcares:15,2g - Sal:1,4g

4

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

685,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,9g - HC:63,3g AGS:8,3g -
Azúcares:17,4g - Sal:1,4g

1 9 11 12 14

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

516,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,6g - HC:66,5g AGS:3,2g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,6g

1 4 14

Puré de garbanzos y zanahoria
Filete de merluza
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

647,8Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:81,3g AGS:2,5g -
Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30

4 14

Alubias estofadas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas
deshuesadas
Fruta fresca de temporada

698,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:25,5g - HC:79,0g AGS:6,2g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

4 9

Crema de zanahoria
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur de soja

481,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,7g - HC:40,6g AGS:6,0g -
Azúcares:14,1g - Sal:1,8g

1 3 4 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Pescado al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

696,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:80,0g AGS:7,5g -
Azúcares:17,4g - Sal:2,4g

1 3 14

Macarrones ecológicos napolitana
Cinta de lomo
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

522,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:13,6g - HC:74,0g AGS:2,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

JORNADA DE LOS JUEGOS

ARROZ BAILON
SALCHI-SALTA
DISCO DE NARANJA

710,1Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:86,3g AGS:7,8g -
Azúcares:15,6g - Sal:2,3g

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	o	lácteo
-------	---	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

