

Revisado por Cristina Rojas Barqueros Dietista-Nutricionista, № Colegiada MI INNAAR







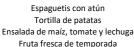
LUNES 2











604,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,1g - HC:83,3g AGS:3,5g -Azúcares:17.5g - Sal:1.7g

IUNES 9

LUNES 16











Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas

Fruta fresca de temporada 630,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,9g - HC:88,1g AGS:2,9g -Azúcares:23,3g - Sal:3,7g

LUNES 23









Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur natural

475,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:12,6g - HC:67,2g AGS:3,5g -Azúcares:9,7g - Sal:1,6g

MARTES 3



Olla gitana Merluza al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada

760,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:81,6g AGS:6,7g -Azúcares:19.3g - Sal:2.1g

MARTES 10













Croquetas de pollo 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

MARTES 17



FIN DE CURSO

Lenteias con verduras 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

MARTES 24



MIÉRCOLES 4







Ensalada mediterránea (lechuga, tomate,





zanahoria, atún y huevo de corral) Fideua de marisco Yogur natural

501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g -Azúcares:11.6g - Sal:1.6g

MIÉRCOLES 11



Guiso de albóndigas Merluza en salsa Ensalada de lechuga, atún v tomate Yogur natural

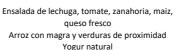
577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g -Azúcares:9,2g - Sal:2,5g

MIÉRCOLES 18









619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g -Azúcares:9,9g - Sal:2,1g

14

14

Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas

deshuesadas Fruta fresca de temporada 529,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:21,2g - HC:48,3g AGS:5,1g -Azúcares:20.1g - Sal:2.0g

Judías blancas estofadas

Lomo adobado

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

Puré de zanahoria y garbanzos

Pollo al aiillo

Ensalada de lechuga, atún y tomate

Fruta fresca de temporada

953,7Kcal - Prot:39,8g - Lip:38,0g - HC:102,3g AGS:11,0g

Azúcares:21,0g - Sal:2,0g

JUEVES 12

JUEVES 19

IUFVFS 5









Arroz tres delicicas

Hamburguesa a la plancha

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga

Fruta fresca de temporada

518,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,5g - HC:69,0g AGS:1,9g

Azúcares:17.5g - Sal:1.6g



Macarrones con tomate Tortilla de patata 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

VIERNES 20













VIFRNES 6

VIERNES 13

Macarrones gratinados Nuggets de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada

604,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,1g - HC:83,3g AGS:3,5g -Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

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)

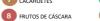
GLUTEN 2 LÁCTEOS





Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

















serunion@

CrEa tu RutiNa Saludable En FamiLia





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 DF CFNAS





legumbres







SERVICIO DE ATENCIÓN **NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:











