



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

*Cristina RB*

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>3 4 9 14</p> <p>Espaguetis sin gluten con atún Tortilla de patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>674,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,9g - HC:89,9g AGS:4,8g - Azúcares:15,6g - Sal:1,9g</p>	<p>4 14</p> <p>Olla gitana Merluza al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>799,3Kcal - Prot:29,6g - Lip:32,8g - HC:89,1g AGS:1,6g - Azúcares:17,6g - Sal:0,7g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Fideua sin gluten de marisco Yogur</p> <p>586,4Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,8g - HC:93,6g AGS:4,5g - Azúcares:24,5g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>550,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:21,0g - HC:58,7g AGS:5,1g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g</p>	<p>3 9 14</p> <p>Arroz tres delicias Hamburguesa s/gluten a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>572,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,6g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:16,3g - Sal:1,4g</p>
<p>LUNES 9</p> <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p>MARTES 10</p> <p>14</p> <p>Garbanzos estofados Filete de pollo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>533,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:13,0g - HC:75,0g AGS:1,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g</p>	<p>MIÉRCOLES 11</p> <p>2 3 4 9 14</p> <p>Guiso de albóndigas s/gluten Merluza en salsa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>773,1Kcal - Prot:44,4g - Lip:44,1g - HC:50,3g AGS:5,0g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g</p>	<p>JUEVES 12</p> <p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>639,4Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:88,4g AGS:3,1g - Azúcares:18,5g - Sal:3,1g</p>	<p>VIERNES 13</p> <p>3 14</p> <p>Macarrones sin gluten tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>499,6Kcal - Prot:24,0g - Lip:17,4g - HC:60,4g AGS:3,7g - Azúcares:15,6g - Sal:1,4g</p>
<p>LUNES 16</p> <p>2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten Tortilla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>622,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:78,2g AGS:5,4g - Azúcares:15,4g - Sal:1,8g</p>	<p>MARTES 17</p> <p>4 14</p> <p>Alubias con verduras Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>472,4Kcal - Prot:24,4g - Lip:14,1g - HC:60,5g AGS:2,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,4g</p>	<p>MIÉRCOLES 18</p> <p>2 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur</p> <p>704,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,5g - HC:100,2g AGS:7,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,8g</p>	<p>JUEVES 19</p> <p>14</p> <p>Puré de zanahoria y garbanzos Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>691,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,4g - HC:106,3g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,0g</p>	<p>VIERNES 20</p> <p>2 14</p> <p>Macarrones sin gluten gratinados Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>674,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,9g - HC:89,9g AGS:4,8g - Azúcares:15,6g - Sal:1,9g</p>
<p>LUNES 23</p> <p>2 4 5 6 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur</p> <p>565,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:13,3g - HC:91,1g AGS:4,0g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g</p>	<p>MARTES 24</p> <p><b>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</b></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



**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:

