

Revisado por Cristina Rojas Barqueros

Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada M1100318

Cristina RB



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

1 3 4 9 11 14

Espaguetis con atún
Tortilla de patatas
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

4 14

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

1 2 3 4 5 9 14

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

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

2 3 4 9 14

Arroz tres delicias
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

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

DÍA FESTIVO

1 14

Lentejas con arroz integral
Filete 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

2 3 4 9 14

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

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

14

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

1 3 9 11 14

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

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

1 3 4 9 14

Ensalada de pasta
Tortilla
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

1 4 14

Lentejas 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

2 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur natural

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

1 2 3 4 9 11 14

Puré de zanahoria y garbanzos
Pollo al ajillo
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

1 2 3 4 5 9 14

Macarrones gratinados
Lomo adobado
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

LUNES 23

MARTES 24

2 4 5 6 14

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

**MENU ESPECIAL
FIN DE CURSO**

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:

