



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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6																														
<p>1 4 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Filete de aguja en su jugo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>765,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:34,6g - HC:80,3g AGS:8,9g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g</p>	<p>4 9</p> <p>Olla gitana Filete de pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>626,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:14,0g - HC:78,6g AGS:2,2g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada mediterranea (lechuga, tomate, zanahoria y atún) Paella de arroz con verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>575,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,3g - HC:86,0g AGS:4,4g - Azúcares:24,8g - Sal:1,6g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduritas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>529,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:21,2g - HC:48,3g AGS:5,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>518,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,5g - HC:69,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	<p>DÍA FESTIVO</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Merluza en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>556,7Kcal - Prot:29,1g - Lip:12,0g - HC:75,8g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>2 4 5 14</p> <p>Guiso de pavo Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,2g - HC:64,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>562,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,2g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g</p>	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	<p>1 14</p> <p>Espaguetis con atún Filete de pollo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>499,1Kcal - Prot:20,9g - Lip:11,4g - HC:75,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g</p>	<p>4 14</p> <p>Lentejas con verduras Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>451,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:50,1g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur natural</p> <p>689,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,6g - HC:92,4g AGS:7,1g - Azúcares:23,3g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>676,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,4g - HC:96,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,2g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Macarrones napolitana Filete de abadejo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>688,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:21,8g - HC:80,4g AGS:3,8g - Azúcares:17,4g - Sal:2,0g</p>	LUNES 23	MARTES 24	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			<p>2 4 5 6 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur</p> <p>545,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:13,5g - HC:80,6g AGS:4,0g - Azúcares:23,1g - Sal:1,6g</p>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13																														
<p>DÍA FESTIVO</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Merluza en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>556,7Kcal - Prot:29,1g - Lip:12,0g - HC:75,8g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>2 4 5 14</p> <p>Guiso de pavo Anillas de calamar encebolladas Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:16,2g - HC:64,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>562,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,2g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>485,6Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:51,8g AGS:3,6g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g</p>	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	<p>1 14</p> <p>Espaguetis con atún Filete de pollo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>499,1Kcal - Prot:20,9g - Lip:11,4g - HC:75,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g</p>	<p>4 14</p> <p>Lentejas con verduras Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>451,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:50,1g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur natural</p> <p>689,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,6g - HC:92,4g AGS:7,1g - Azúcares:23,3g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>676,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,4g - HC:96,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,2g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Macarrones napolitana Filete de abadejo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>688,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:21,8g - HC:80,4g AGS:3,8g - Azúcares:17,4g - Sal:2,0g</p>	LUNES 23	MARTES 24	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			<p>2 4 5 6 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur</p> <p>545,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:13,5g - HC:80,6g AGS:4,0g - Azúcares:23,1g - Sal:1,6g</p>														
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20																														
<p>1 14</p> <p>Espaguetis con atún Filete de pollo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>499,1Kcal - Prot:20,9g - Lip:11,4g - HC:75,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g</p>	<p>4 14</p> <p>Lentejas con verduras Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>451,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:14,3g - HC:50,1g AGS:2,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur natural</p> <p>689,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,6g - HC:92,4g AGS:7,1g - Azúcares:23,3g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 9 11 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>676,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,4g - HC:96,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,2g</p>	<p>2 9 14</p> <p>Macarrones napolitana Filete de abadejo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>688,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:21,8g - HC:80,4g AGS:3,8g - Azúcares:17,4g - Sal:2,0g</p>	LUNES 23	MARTES 24	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>			<p>2 4 5 6 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur</p> <p>545,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:13,5g - HC:80,6g AGS:4,0g - Azúcares:23,1g - Sal:1,6g</p>																								
LUNES 23	MARTES 24	<p>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO</p>																																
<p>2 4 5 6 14</p> <p>Ensalada con caballa Arroz de Pescado Yogur</p> <p>545,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:13,5g - HC:80,6g AGS:4,0g - Azúcares:23,1g - Sal:1,6g</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
- 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



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
➤	🥚
🥫	huevo
legumbres	carne
➤	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

