



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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>1 3 9 14</p> <p>Espaguetis con tomate Tortilla de patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>659,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,2g - HC:84,0g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g</p>	<p>14</p> <p>Olla gitana Filete de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>725,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,0g - HC:81,0g AGS:6,2g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada mediterranea (lechuga, tomate, zanahoria y huevo) Fideuá de verduras Yogur natural</p> <p>514,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:81,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g</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>429,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:44,6g AGS:3,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g</p>	<p>2 3 14</p> <p>Arroz tres delicias Hamburguesa a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>559,7Kcal - Prot:36,6g - Lip:13,0g - HC:69,0g AGS:2,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>
<p>LUNES 9</p> <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<p>MARTES 10</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Croquetas de pollo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>653,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:24,9g - HC:73,3g AGS:6,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g</p>	<p>MIÉRCOLES 11</p> <p>3 9 14</p> <p>Guiso de albóndigas Filete de pollo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural</p> <p>570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g</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>618,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g - Sal:3,4g</p>	<p>VIERNES 13</p> <p>1 3 9 14</p> <p>Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>512,9Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:57,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,3g - Sal:7,9g</p>
<p>LUNES 16</p> <p>1 3 14</p> <p>Ensalada de pasta Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>443,0Kcal - Prot:17,2g - Lip:8,7g - HC:68,1g AGS:1,4g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g</p>	<p>MARTES 17</p> <p>1 3 14</p> <p>Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>481,4Kcal - Prot:31,2g - Lip:15,5g - HC:50,1g AGS:3,2g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g</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 natural</p> <p>619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g - Azúcares:9,9g - Sal:2,1g</p>	<p>JUEVES 19</p> <p>14</p> <p>Puré de zanahoria y garbanzos Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada</p> <p>998,0Kcal - Prot:40,4g - Lip:41,2g - HC:105,0g AGS:11,3g - Azúcares:23,5g - Sal:2,2g</p>	<p>VIERNES 20</p> <p>1 2 3 9 14</p> <p>Macarrones napolitana Nuggets de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>532,3Kcal - Prot:21,5g - Lip:16,1g - HC:76,0g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>
<p>LUNES 23</p> <p>14</p> <p>Ensalada variada Arroz con pollo y verduras Yogur natural</p> <p>433,4Kcal - Prot:12,0g - Lip:11,7g - HC:68,3g AGS:3,2g - Azúcares:9,2g - Sal:1,6g</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  
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:

