

LUNES 1

MARTES 2

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

**DÍA FESTIVO**

1 4 14

Lentejas con arroz integral  
Rape en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

627,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:12,4g - HC:88,5g AGS:2,1g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua marinera  
Fruta fresca de temporada

553,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,4g - HC:73,0g AGS:4,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

1 2 3 4 9 14

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Albóndigas a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

581,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:65,5g AGS:7,9g - Azúcares:22,1g - Sal:1,9g

1 2 3 4 5 9 14

**CUINA I TRADICIÓN**

Sopa de fideos  
*Merluza al estilo de la terreta*  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Yogur/Fruta

586,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:59,6g AGS:6,2g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g - Azúcares:26,0g - Sal:3,7g

1 4 14

**DIA SIN CARNE**

Crema de calabacín y puerro  
Bacaladilla con tomate a la provenzal  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

647,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,5g - HC:79,6g AGS:5,0g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

1 2 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Postre casero**/Fruta fresca de temporada

613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,4g

2 4 9 14

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Fruta fresca de temporada

533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

4

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de lomo en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g

1 2 3 4 9 14

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)  
Arroz meloso de rape con verduras  
Yogur/Fruta

572,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,8g - HC:90,4g AGS:3,8g - Azúcares:24,2g - Sal:1,6g

1 12 14

**DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE**

Sopa minestrone  
Pollo al ajillo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

1 2 3 9 10 12 14

**NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA**  
*Alubias pintas salteadas thai con trigo*

Tortilla francesa con queso  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

1 2 3 4 5 9 14

**JORNADA BAJO EL MAR**

Sopa de sirenas  
Tridente del rey Tritón  
Ensalada  
Barquito marinero

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral  
Salchichas frescas  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

816,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:35,5g - HC:93,4g AGS:9,2g - Azúcares:20,7g - Sal:3,6g

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g

2 4

Crema de zanahoria  
Rustidera de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur/Fruta

579,5Kcal - Prot:31,6g - Lip:24,3g - HC:55,8g AGS:6,7g - Azúcares:29,4g - Sal:1,8g

3 5 14

Alubias marineras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

623,8Kcal - Prot:27,4g - Lip:21,7g - HC:70,1g AGS:4,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,1g

1 3 4 14

Macarrones ecológicos napolitana  
Limanda crujiente casera  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

652,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:19,3g - HC:86,4g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

1 2 3 4 14

**DÍA NACIONAL DEL CELIACO**

Olla gitana  
Tortilla de patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,4g

1 2 3 4 9 14

**CUMPLEAÑOS**

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - Sal:1,1g

3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Fruta fresca de temporada

660,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:19,5g - HC:91,3g AGS:5,8g - Azúcares:22,7g - Sal:1,5g

Empty box

**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

