



LUNES 8

- 1
- 2
- 3
- 9
- 14

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

709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g -  
Azúcares:17,7g - Sal:2,8g



MARTES 9

- 1
- 4
- 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g -  
Azúcares:19,6g - Sal:2,4g



MIÉRCOLES 10

- 1
- 3
- 14

Espaguetis ecológicos a la napolitana  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g -  
Azúcares:19,2g - Sal:1,7g



JUEVES 11

- 2
- 4

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g -  
Azúcares:27,6g - Sal:1,8g



VIERNES 12

- 4
- 5
- 14

Alubias marineras  
Merluza al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g -  
Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: brown;">2</span> <span style="color: orange;">3</span> <span style="color: green;">9</span> <span style="color: purple;">14</span>
Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: blue;">4</span> <span style="color: purple;">14</span>
Lentejas guisadas con verduras de temporada Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: orange;">3</span> <span style="color: purple;">14</span>
Espaguetis ecológicos a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

<span style="color: brown;">2</span> <span style="color: blue;">4</span>
Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur/Fruta fresca de temporada 547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g

<span style="color: blue;">4</span> <span style="color: cyan;">5</span> <span style="color: purple;">14</span>
Alubias marineras Merluza al limón Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: brown;">2</span> <span style="color: orange;">3</span> <span style="color: green;">9</span> <span style="color: purple;">14</span>
Hervido de judías verdes con patata Albóndigas en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada 637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: brown;">2</span> <span style="color: orange;">3</span> <span style="color: blue;">4</span> <span style="color: cyan;">5</span> <span style="color: green;">6</span> <span style="color: purple;">9</span>
Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado y marisco Fruta fresca de temporada 575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

<span style="color: orange;">3</span> <span style="color: blue;">4</span>
Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: blue;">4</span> <span style="color: purple;">14</span>
Ollaeta alicantina Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: brown;">2</span> <span style="color: orange;">3</span> <span style="color: green;">9</span> <span style="color: yellow;">11</span> <span style="color: purple;">14</span>
Sopa de pollo Pizza de pavo y queso Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,8g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: brown;">2</span> <span style="color: orange;">3</span> <span style="color: blue;">4</span> <span style="color: green;">9</span> <span style="color: yellow;">11</span> <span style="color: purple;">14</span>
Macarrones salteados con atún Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: blue;">4</span> <span style="color: purple;">14</span>
Lentejas a la riojana Merluza asada Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g

<span style="color: brown;">2</span> <span style="color: orange;">3</span> <span style="color: blue;">4</span> <span style="color: purple;">14</span>
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada 598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

<span style="color: blue;">4</span>
Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: blue;">4</span> <span style="color: green;">9</span> <span style="color: yellow;">11</span> <span style="color: purple;">12</span> <span style="color: purple;">14</span>
Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

<span style="color: orange;">1</span> <span style="color: brown;">2</span> <span style="color: orange;">3</span> <span style="color: blue;">4</span> <span style="color: green;">9</span> <span style="color: purple;">14</span>
Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

<span style="color: orange;">3</span> <span style="color: blue;">4</span>
Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g




**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

- 13
- ALTRAMUYES
- 
- 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 PUEDES,  
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  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:

-     
-     