

LUNES 3

1 3

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

646,7Kcal - Prot:30,9g - Lip:18,0g - HC:84,1g AGS:4,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g

MARTES 4

2 14

Hervido de verduras
Pavo en salsa de nata y pasas
Fruta fresca de temporada

589,0Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,3g - HC:65,1g AGS:7,9g - Azúcares:31,6g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 5

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza 4 quesos
Fruta fresca de temporada

613,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,8g - HC:93,1g AGS:2,1g - Azúcares:20,0g - Sal:2,5g

JUEVES 6

1 2 3 9 14

Potaje de garbanzos
Albóndigas en salsa
Fruta fresca de temporada

596,7Kcal - Prot:21,0g - Lip:15,8g - HC:82,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g

VIERNES 7

2 14

CUINA I TRADICIÓ 

Ensalada variada con queso
Arroz y conejo con alcachofas
Fruta fresca de temporada

485,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:9,8g - HC:81,1g AGS:2,5g - Azúcares:19,8g - Sal:1,6g

LUNES 10

1 2 3 9 14

DÍA MUNDIAL DEL HUEVO 

Ensalada variada con huevo
Macarrones boloñesa
Fruta fresca de temporada

713,4Kcal - Prot:23,6g - Lip:24,9g - HC:93,8g AGS:5,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g

MARTES 11

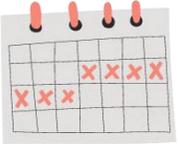
1 4 14

DIA SIN CARNE

Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate
Fruta fresca de temporada

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

MIÉRCOLES 12

DÍA FESTIVO 

JUEVES 13

1 2 3 5 9 14

Lentejas con jamón
Calamares en salsa
Fruta fresca de temporada

643,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:2,4g

VIERNES 14

1 2 4

DÍA DEL LAVADO DE MANOS 

Catalana
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

681,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:15,4g - HC:107,6g AGS:5,0g - Azúcares:24,6g - Sal:2,4g

LUNES 17

1 4 14

Crema de calabaza
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada
Fruta fresca de temporada

479,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,5g AGS:2,2g - Azúcares:21,0g - Sal:2,1g

MARTES 18

1 2 3 9 14

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz al horno
Yogur

549,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:19,4g - HC:68,0g AGS:6,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 19

1 3 14

Ensalada variada con huevo
Fideua vegana de verduras gratinada 
Fruta fresca de temporada

727,2Kcal - Prot:23,5g - Lip:32,8g - HC:80,0g AGS:6,5g - Azúcares:24,0g - Sal:2,0g

JUEVES 20

3 5 14

Alubias marineras
Tortilla
Fruta fresca de temporada

532,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,8g - HC:73,1g AGS:2,0g - Azúcares:22,3g - Sal:1,9g

VIERNES 21

1 12 14

Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Fruta fresca de temporada

499,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,3g - HC:70,8g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

LUNES 24

1 2 3 9 14

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO 

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Fruta fresca de temporada

662,2Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:90,2g AGS:5,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,6g

MARTES 25

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

809,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:33,0g - HC:93,8g AGS:7,2g - Azúcares:26,7g - Sal:4,0g

MIÉRCOLES 26

Crema de zanahoria
Magra con tomate
Fruta fresca de temporada

527,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:19,7g - HC:55,4g AGS:6,1g - Azúcares:29,0g - Sal:1,6g

JUEVES 27

1 2 3 4 14

CUMPLEAÑOS 

Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos con atún
Tarta de cumpleaños

686,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:22,0g - HC:94,2g AGS:6,0g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

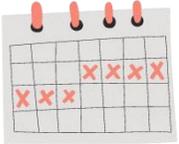
VIERNES 28

1 2 3 9 14

Sopa de vampiro
Caretas diabólicas de Halloween
Pócima escalofriante 

HALLOWEEN

LUNES 31

DÍA FESTIVO 

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

LUNES 3

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

LUNES 10

Ensalada variada con huevo
Macarrones sin gluten boloñesa
Fruta fresca de temporada



LUNES 17

Crema de calabaza
Filete de merluza a la plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada

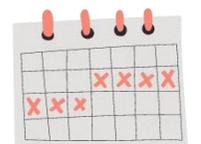
LUNES 24

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave sin gluten
Fruta fresca de temporada



LUNES 31

DÍA FESTIVO



MARTES 4

Hervido de verduras
Pavo en salsa de nata (sin gluten) y pasas
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

DIA SIN CARNE

Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Ensalada con pavo sin gluten (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Arroz al horno
Yogur

MARTES 25

Patata al vapor con aceite de oliva
Limanda crujiente casera (sin gluten)
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Sopa de pescado
Pizza sin gluten 4 quesos
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 19

Ensalada variada con huevo
Fideua (sin gluten)vegana
verduras gratinada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 26

Crema de zanahoria
Magra con tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

Potaje de garbanzos
Albóndigas sin gluten en salsa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Patata al vapor con aceite de oliva
Calamares en salsa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Alubias marineras
Tortilla
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

Ensalada variada con queso
Macarrones sin gluten con atún
Tarta de cumpleaños sin gluten



VIERNES 7

CUINA I TRADICIÓ 

Ensalada variada con queso
Arroz y conejo con alcachofas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

DÍA DEL LAVADO DE MANOS 

Catalana sin gluten
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

VIERNES 21

Sopa minestrone (sin gluten)
Pollo al ajillo con patatas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

Sopa de vampiro
Caretas diabólicas de Halloween
Pócima escalofriante (sin gluten)



HALLOWEEN

Observaciones

LUNES 3

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

LUNES 10

Ensalada variada con huevo
Macarrones con tomate
Fruta fresca de temporada



LUNES 17

Crema de calabaza
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada
Fruta fresca de temporada

LUNES 24

Arroz a la cubana con huevo de corral
Queso en lonchas
Fruta fresca de temporada



LUNES 31



MARTES 4

Hervido de verduras
Rustidera de merluza
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

DIA SIN CARNE
Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, espárrago)
Arroz con verduras
Yogur

MARTES 25

Lentejas con verduras
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Sopa de pescado
Pizza 4 quesos
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 19

Ensalada variada con huevo
Fideua vegana de verduras gratinada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 26

Crema de zanahoria
Merluza al horno
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

Potaje de garbanzos
Albóndigas de pescado en salsa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Lentejas con verduras
Calamares en salsa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Alubias marineras
Tortilla
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

Ensalada variada con queso
Macarrones ecológicos con atún
Tarta de cumpleaños



VIERNES 7

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada variada con queso
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada



VIERNES 14

Catalana con queso (sin carne)
Arroz con verduras y bacalao
Yogur



VIERNES 21

Sopa de verduras con fideos
Rustidera de merluza
Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

Sopa de vampiro
Caretas diabólicas
de Halloween
Pócima escalofriante
(sin carne)



Observaciones

LUNES 3

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

LUNES 10

Ensalada variada con huevo
Macarrones con tomate
Fruta fresca de temporada



LUNES 17

Crema de calabaza
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada
Fruta fresca de temporada

LUNES 24

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Fruta fresca de temporada



LUNES 31



MARTES 4

Hervido de verduras
Pavo en salsa de nata y pasas
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

DIA SIN CARNE
Crema de calabacín y puerro
Bacaladilla con tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
arroz con verduras
Yogur

MARTES 25

Lentejas con verduras
Limanda crujiente casera
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 5

Sopa de pescado
Pizza 4 quesos
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

DÍA FESTIVO


MIÉRCOLES 19

Ensalada variada con huevo
Fideua vegana de verduras gratinada
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 26

Crema de zanahoria
Pechuga a la plancha
Fruta fresca de temporada

JUEVES 6

Potaje de garbanzos
Albóndigas de pescado en salsa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Lentejas con verduras
Calamares en salsa
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Alubias marineras
Tortilla
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

Ensalada variada con queso
Macarrones ecológicos con atún
Tarta de cumpleaños



VIERNES 7

CUINA I TRADICIÓ 
Ensalada variada con queso
Arroz y conejo con alcachofas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

DÍA DEL LAVADO DE MANOS 
Catalana (con queso, sin cerdo)
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

VIERNES 21

Sopa de verduras con fideos
Pollo al ajillo con patatas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 28

Sopa de vampiro
Caretas diabólicas de Halloween
Pócima escalofriante (sin cerdo)


HALLOWEEN

Observaciones

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion educa



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:

