

| LUNES 2 |
|--|
| 1 2 3 4 9 11 14 |
| Macarrones salteados con caballa 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 |
| |
| |
| |

| MARTES 3 |
|--|
| 4 |
| 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 |
| |
| |
| |

| MIÉRCOLES 4 |
|--|
| 1 2 3 4 5 6 9 |
| 14 |
| Lentejas a la riojana Calamares 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 |
| |
| |

| JUEVES 5 |
|---|
| 2 3 4 14 |
| 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 |
| |
| |
| |

| VIERNES 6 |
|--|
| 1 4 9 11 12 14 |
| 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 |
| |
| |
| |

| LUNES 9 |
|--|
| 1 2 3 4 9 14 |
| Ensalada de pasta Limanda crujiente casera 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 |
| |
| |
| |

| MARTES 10 |
|--|
| 3 4 |
| Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de patatas 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 |
| |
| |
| |

| MIÉRCOLES 11 |
|--|
| 1 2 3 9 14 |
| Crema de calabaza, patata y puerro Lomo adobado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada 429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g |
| |
| |
| |

| JUEVES 12 |
|--|
| 1 2 9 11 12 14 |
| Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g |
| |
| |
| |

| VIERNES 13 |
|---|
| 1 2 4 5 9 11 14 |
| Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada 583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g |
| |
| |
| |

| LUNES 16 |
|--|
| 1 2 3 4 5 6 9 |
| 14 |
| Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g |
| |
| |

| MARTES 17 |
|--|
| 3 4 14 |
| Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g |
| |
| |
| |

| MIÉRCOLES 18 |
|--------------|
| |
| |
| |
| |

| JUEVES 19 |
|-----------|
| |
| |
| |
| |

| VIERNES 20 |
|------------|
| |
| |
| |
| |

| LUNES 23 |
|----------|
| |
| |
| |
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
| |
| |
| |
| |

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
| |
| |
| |
| |

| JUEVES 26 |
|-----------|
| |
| |
| |
| |

| VIERNES 27 |
|------------|
| |
| |
| |
| |

| LUNES 30 |
|----------|
| |
| |
| |
| |

| MARTES 31 |
|-----------|
| |
| |
| |
| |

| MIÉRCOLES 1 |
|-------------|
| |
| |
| |
| |

| JUEVES 2 |
|----------|
| |
| |
| |
| |

| VIERNES 3 |
|-----------|
| |
| |
| |
| |

| 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 | 3 HUEVO | 5 MOLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES | | | | | | | |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZUFRE Y SULFITO | | | | | | | |

| LUNES 2 |
|--|
| Macarrones salteados con caballa Tortilla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada |

| MARTES 3 |
|--|
| Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 4 |
|--|
| Lentejas con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada |

| JUEVES 5 |
|--|
| Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur soja/Fruta fresca de temporada |

| VIERNES 6 |
|--|
| Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| LUNES 9 |
|--|
| Ensalada de pasta Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada |

| MARTES 10 |
|--|
| Habichuelas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 11 |
|--|
| Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur soja/Fruta fresca de temporada |

| JUEVES 12 |
|--|
| Sopa de ave con fideos Garbanzos con pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| VIERNES 13 |
|--|
| Ensalada variada con pollo Fideua marinera Fruta fresca de temporada |

| LUNES 16 |
|--|
| Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MARTES 17 |
|--|
| Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 18 |
|---------------------------------------|
| MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO |

| JUEVES 19 |
|-----------|
| |

| VIERNES 20 |
|------------|
| |

| LUNES 23 |
|----------|
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
| |

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
| |

| JUEVES 26 |
|-----------|
| |

| VIERNES 27 |
|------------|
| |

| LUNES 30 |
|----------|
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
|-----------|

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
|--------------|

| JUEVES 26 |
|-----------|
|-----------|

| VIERNES 27 |
|------------|
|------------|

Observaciones

| LUNES 2 |
|--|
| Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada |

| MARTES 3 |
|--|
| Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 4 |
|---|
| Lentejas con verduras Calamares Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada |

| JUEVES 5 |
|---|
| Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada |

| VIERNES 6 |
|--|
| Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| LUNES 9 |
|--|
| Ensalada de pasta Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada |

| MARTES 10 |
|--|
| Habichuelas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 11 |
|--|
| Crema de calabaza, patata y puerro Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada |

| JUEVES 12 |
|--|
| Sopa de ave con fideos Garbanzos con pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| VIERNES 13 |
|--|
| Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua marinera Fruta fresca de temporada |

| LUNES 16 |
|--|
| Lentejas con verduras Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MARTES 17 |
|--|
| Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 18 |
|---------------------------------------|
| MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO |

| JUEVES 19 |
|-----------|
| |

| VIERNES 20 |
|------------|
| |

| LUNES 23 |
|----------|
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
| |

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
| |

| JUEVES 26 |
|-----------|
| |

| VIERNES 27 |
|------------|
| |

| LUNES 30 |
|----------|
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
| |

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
| |

| JUEVES 26 |
|-----------|
| |

| VIERNES 27 |
|------------|
| |

Observaciones

LUNES 2

Macarrones salteados con caballa
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

MARTES 3

Crema de verduras mediterráneas
Pescado asado al limón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 4

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

JUEVES 5

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

VIERNES 6

Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

Ensalada de pasta
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MARTES 10

Habichuelas con verduras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 12

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y verdura cocida
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 13

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 17

Guiso de patatas con bacalao
Huevos rotos
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

JUEVES 19**VIERNES 20**
LUNES 23**MARTES 24****MIÉRCOLES 25****JUEVES 26****VIERNES 27****LUNES 30****Observaciones**

| LUNES 2 |
|---|
| Macarrones salteados con caballa Tortilla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida |

| MARTES 3 |
|---|
| Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida |

| MIÉRCOLES 4 |
|---|
| Lentejas con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida |

| JUEVES 5 |
|--|
| Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca permitida |

| VIERNES 6 |
|---|
| Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida |

| LUNES 9 |
|---|
| Ensalada de pasta Limanda crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca permitida |

| MARTES 10 |
|---|
| Habichuelas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida |

| MIÉRCOLES 11 |
|--|
| Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida |

| JUEVES 12 |
|---|
| Sopa de ave con fideos Garbanzos con pollo y patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida |

| VIERNES 13 |
|---|
| Ensalada variada con pollo Fideua marinera Fruta fresca permitida |

| LUNES 16 |
|---|
| Lentejas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca permitida |

| MARTES 17 |
|---|
| Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca permitida |

| MIÉRCOLES 18 |
|---------------------------------------|
| MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO |

| JUEVES 19 |
|--|
| <i>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</i> |

| VIERNES 20 |
|------------|
| |

| LUNES 23 |
|----------|
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
| |

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
| |

| JUEVES 26 |
|-----------|
| |

| VIERNES 27 |
|------------|
| |

| LUNES 30 |
|----------|
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
| |

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
| |

| JUEVES 26 |
|-----------|
| |

| VIERNES 27 |
|------------|
| |

Observaciones

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
| Macarrones sin gluten salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada | Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada | Legumbres (no lentejas) con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada | Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada | Sopa de fideos sin gluten con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |
| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| Ensalada de pasta sin gluten Limanda crujiente casera sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada | Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada | Crema de calabaza, patata y puerro Lomo fresco Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada | Sopa de fideos sin gluten Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada | Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua sin gluten marinera Fruta fresca de temporada |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada | Guiso de patatas con bacalao Huevos rotos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada | MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO | | |
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| | | | | |
| LUNES 30 | | | | |

Observaciones

| LUNES 2 |
|--|
| Pisto de verduras con caballa Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada |

| MARTES 3 |
|---|
| Crema de verduras mediterráneas (sin patata) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 4 |
|--|
| Lentejas con verduras Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada |

| JUEVES 5 |
|---|
| Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Pechuga de pavo al horno Yogur/Fruta fresca de temporada |

| VIERNES 6 |
|--|
| Sopa con garbanzos (sin pasta) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| LUNES 9 |
|---|
| Hervido (sin patata) Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada |

| MARTES 10 |
|--|
| Habichuelas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 11 |
|--|
| Crema de verduras (sin patata) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada |

| JUEVES 12 |
|--|
| Sopa de verduras (sin pasta) Garbanzos con pollo y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| VIERNES 13 |
|--|
| Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Pescado asado Fruta fresca de temporada |

| LUNES 16 |
|---|
| Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada |

| MARTES 17 |
|--|
| Guiso de verduras con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada |

| MIÉRCOLES 18 |
|---------------------------------------|
| MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO |

| JUEVES 19 |
|-----------|
| |

| VIERNES 20 |
|------------|
| |

| LUNES 23 |
|----------|
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
| |

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
| |

| JUEVES 26 |
|-----------|
| |

| VIERNES 27 |
|------------|
| |

| LUNES 30 |
|----------|
| |

| MARTES 24 |
|-----------|
| |

| MIÉRCOLES 25 |
|--------------|
| |

| JUEVES 26 |
|-----------|
| |

| VIERNES 27 |
|------------|
| |

Observaciones

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 
-  legumbres 
-  verdura 
-  pasta/arroz 

SEGUNDOS PLATOS

-  Si en el cole he comido como segundo... 
-  para cenar puedo comer como segundo... 
-  huevo 
-  pescado 
-  legumbres 
-  carne 
-  huevo 
-  pescado 
-  verdura 
-  huevo 

POSTRE

-  fruta 
-  lácteo 

 SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

-  FANCE  AEPNAE  FEN  Fundación ANAR
-  FEACAB  naus  Cíecom  QAEC  LALTAN