

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

1 2 9 11 12 14

Sopa minestrone  
Pollo en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g -  
Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

1 3 4 14

DÍA SIN CARNE

Potaje de garbanzos  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g -  
Azúcares:18,8g - Sal:2,3g

1 2 3 4 9 14

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g -  
Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

1 3 4 14

Lentejas con arroz  
Boquerones en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g -  
Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

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

1 2 3 4 5 6 9

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Varitas de merluza  
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

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

3 5 14

Alubias marineras  
Tortilla  
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

1 4 14

Espaguetis ecológicos a la napolitana  
Abadejo asado al limón  
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

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

1 2 3 4 5 6 9

14

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

1 2 3 4 9 14

Lentejas a la riojana  
**Tortilla deorro**  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,9g AGS:4,4g -  
Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

1 2 3 9 14

Crema de verduras  
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

**FESTIVO**

**FESTIVO**

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

**FESTIVO**

1 2 3 4 9 14

Arroz tres delicias  
Bacaladilla 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

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Lomo fresco  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
**Tarta de cumpleaños**/Fruta fresca de temporada

429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g -  
Azúcares:23,6g - Sal:3,3g

#### 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:

