

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

1 2 3 4 14

Espaguetis salteados con caballa  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

753,5Kcal - Prot:32,7g - Lip:32,1g - HC:79,5g AGS:8,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,4g

1 2 3 4 9 14

Olleta alicantina  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

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

2 3 4 14

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

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

14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

475,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:53,2g AGS:3,6g - Azúcares:23,4g - Sal:2,0g

1 4 12 14

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

536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

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

593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

1 4 14

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

639,9Kcal - Prot:32,3g - Lip:12,4g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua marinera  
Yogur/Fruta

629,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,5g - HC:77,4g AGS:6,6g - Azúcares:23,8g - Sal:2,0g

3 4 14

Judías blancas estofadas  
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado  
Pizza de jamón york  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,8g

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

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

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 francesa  
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  
Fruta fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g

2 4 9 14

Ensalada con caballa  
Arroz al horno  
Yogur/Fruta

601,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,7g - HC:73,2g AGS:7,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

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**



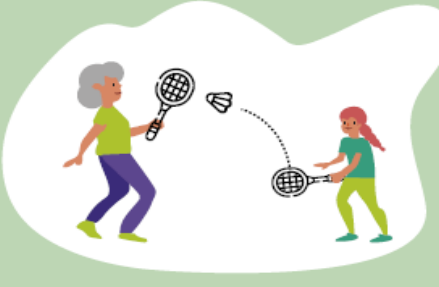
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:

