

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348




LUNES 8

Guiso de pasta con pescado
Pan
Fruta fresca

MARTES 9

Olla gitana
Pan integral
Fruta fresca

MIÉRCOLES 3

Guiso de verduras con merluza y pasta
Pan
Yogur natural

JUEVES 4

Puré de verduras con pollo
Pan integral
Fruta fresca

VIERNES 5

Guiso de lentejas con verduras
Pan
Yogur natural

LUNES 15

Puré de verduras y pavo
Pan
Fruta fresca

MARTES 16

Guiso de legumbres
Pan integral
Fruta fresca

MIÉRCOLES 10

Arroz caldoso de magra
Pan
Yogur natural

JUEVES 11

Puré de verduras con pollo
Pan integral
Fruta fresca

VIERNES 12

Sopa de pescado con garbanzos
Pan
Yogur natural

LUNES 22

Guiso de legumbres con verduras
Pan
Fruta fresca

MARTES 23

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Pan integral
Fruta fresca

MIÉRCOLES 17

Arroz caldoso de pescado y verduras
Pan
Yogur natural

JUEVES 18

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y tortilla
Pan integral
Fruta fresca

VIERNES 19

Guiso de sopa de pescado y pasta
Pan
Yogur natural

LUNES 29

Guiso de verduras con merluza y pasta
Pan
Fruta fresca

MARTES 30

Arroz caldoso con verduras y pollo
Pan integral
Fruta fresca

MIÉRCOLES 24

Guiso de pasta con pescado y verduras
Pan
Yogur natural

JUEVES 25

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

VIERNES 26

Arroz meloso de rape y verduras
Pan
Yogur natural



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

Entidades colaboradoras:

