

Revisado por Cristina Rojas Barqueros  
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348



LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones con salmón  
Tortilla con queso  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

1 2 3 4 9 14

Olla gitana  
Hamburguesa completa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)  
Arroz con magra y verduras  
Yogur natural

592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g

14

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

463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos  
Merluza al horno  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur natural

524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

1 2 3 4 9 14

Puré de verduras  
Pavo a la jardinera  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

577,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:65,4g AGS:7,9g - Azúcares:22,0g - Sal:1,9g

1 4 14

Lentejas estofadas  
Merluza en salsa de zanahorias  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Arroz con pescado  
Yogur natural

561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

3 4 14

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

527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado  
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano  
Lechuga, tomate y remolacha  
Yogur natural

789,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,2g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

1 2 3 4 5 6 9 14

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

634,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta  
Merluza al horno  
Lechuga, pepino y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

1 3 4 14

Macarrones con atún  
Revuelto de huevos con calabacín  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Yogur natural

642,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:23,6g - HC:78,3g AGS:5,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco  
Arroz meloso de rape con verduras  
Yogur natural

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

LUNES 29

MARTES 30

1 3 4 14

Macarrones con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g

2 4

Ensalada con caballa  
Arroz con pollo y verduras  
Fruta fresca de temporada

573,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,5g - HC:80,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g



**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)

