

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



LUNES 8

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

LUNES 15

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

LUNES 22

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
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

LUNES 29

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

MARTES 9

1 2 3 4 9 14

Olla gitana
Hamburguesa completa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural/Leche

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

MARTES 16

1 4 14

Lentejas estofadas
Merluza en salsa de zanahorias
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur natural/Leche

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

MARTES 23

4 14

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Merluza al horno
Lechuga, pepino y zanahoria
Yogur natural/Leche

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

MARTES 30

2 4

Ensalada con caballa
Arroz con pollo y verduras
Yogur natural/Leche

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

MIÉRCOLES 3

1 2 3 5 9 14

Macarrones napolitana
Tiras de calamar rebozados
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

MIÉRCOLES 10

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

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

MIÉRCOLES 17

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Arroz con pescado
Fruta fresca de temporada

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

MIÉRCOLES 24

1 3 4 14

Macarrones con atún
Revuelto de huevos con calabacín
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

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

JUEVES 4

2 4

Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural/Leche

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

JUEVES 11

14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Yogur natural/Leche

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

JUEVES 18

3 4 14

Judías blancas estofadas
Huevos rellenos de atún
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur natural/Leche

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

JUEVES 25

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur natural/Leche

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

VIERNES 5

3 5 14

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

646,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:24,8g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,3g

VIERNES 12

1 4 9 11 12 14

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

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

VIERNES 19

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

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

VIERNES 26

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco
Arroz meloso de rape con verduras
Fruta fresca de temporada

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



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