

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



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>1 3 4 14</p> <p>Macarrones con atún Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g</p>	<p>2 4</p> <p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>573,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,5g - HC:80,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,6g - Sal:1,7g</p>	<p>4</p> <p>Habichuelas estofadas con verduras Lomo empanado Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de verduras Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas Yogur natural</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Guiso de arroz con pollo y verduras Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 11</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Macarrones napolitana Tiras de calamar rebozados Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>3 5 14</p> <p>Alubias marineras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas Yogur natural</p> <p>641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g</p>
<p>LUNES 17</p> <p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>	<p>MARTES 18</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur natural</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla con queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur natural</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>
<p>LUNES 24</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puré de verduras Pollo a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g</p>	<p>MARTES 25</p> <p>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Tortilla Arroz de pescado Yogur natural</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>3 4 14</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera Tortilla Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Sopa de pescado Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural</p> <p>793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g</p>

**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

PROTICOLO 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:

