

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 Yogur natural/Leche</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 Fruta fresca de temporada</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 ajillo 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 deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</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 Yogur natural/Leche</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</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>3 5 14</p> <p>Alubias marineras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<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>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural/Leche</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</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>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla con queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<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>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural/Leche</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera Huevos rellenos de atún 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>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 Fruta fresca de temporada</p> <p>793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14																														
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</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 Yogur natural/Leche</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>511,4Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,7g - HC:42,0g AGS:6,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,8g</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>3 5 14</p> <p>Alubias marineras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>641,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,6g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g</p>	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<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>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural/Leche</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</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>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla con queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<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>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural/Leche</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera Huevos rellenos de atún 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>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 Fruta fresca de temporada</p> <p>793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g</p>										
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21																														
<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>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Hamburguesa completa Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural/Leche</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada</p> <p>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</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>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Macarrones con salmón Tortilla con queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>702,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:77,0g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g</p>	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	<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>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural/Leche</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera Huevos rellenos de atún 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>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 Fruta fresca de temporada</p> <p>793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g</p>																				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28																														
<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>1 4 14</p> <p>Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural/Leche</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Arroz de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera Huevos rellenos de atún 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>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 Fruta fresca de temporada</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
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:

