



MARTES 1

4 14

Macarrones sin gluten sin huevo con atún
Lomo en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

825,8Kcal - Prot:38,9g - Lip:34,0g - HC:89,7g AGS:7,2g - Azúcares:10,0g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 2

14

Garbanzos estofados
Pechuga de pavo al horno
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

585,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:15,6g - HC:68,8g AGS:2,5g - Azúcares:10,9g - Sal:2,1g

JUEVES 3

4 14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

659,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:20,4g - HC:87,4g AGS:4,4g - Azúcares:15,1g - Sal:1,7g

VIERNES 4

5 14

Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

494,4Kcal - Prot:11,0g - Lip:18,8g - HC:67,0g AGS:3,3g - Azúcares:11,6g - Sal:3,2g

LUNES 7

2 4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza en salsa
Ensalada de tomate, queso y atún
Fruta fresca

669,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:87,8g AGS:3,6g - Azúcares:17,4g - Sal:2,2g

MARTES 8

5 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

573,3Kcal - Prot:17,0g - Lip:21,1g - HC:82,5g AGS:3,7g - Azúcares:8,7g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 9

2 4 14

Guiso de verduras con bacalao
Escalope pollo horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur natural

639,9Kcal - Prot:40,0g - Lip:27,8g - HC:55,9g AGS:7,1g - Azúcares:8,9g - Sal:2,3g

JUEVES 10

4 14

Sopa de ave con fideos sin gluten y sin huevo
Garbanzos estofados
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

534,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:15,1g - HC:76,4g AGS:2,3g - Azúcares:12,4g - Sal:3,8g

VIERNES 11

5 14

Macarrones sin gluten con tomate y huevo
Pollo al curry
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

846,6Kcal - Prot:48,3g - Lip:34,7g - HC:84,9g AGS:8,3g - Azúcares:10,8g - Sal:1,9g

LUNES 14

4 14

Guiso de patatas con bacalao
Pavo en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

562,4Kcal - Prot:33,6g - Lip:19,5g - HC:60,8g AGS:3,4g - Azúcares:11,3g - Sal:1,7g

MARTES 15

4 14

Espaguetis sin gluten y sin huevo con tomate
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

545,7Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,1g - HC:75,7g AGS:2,9g - Azúcares:10,7g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 16

5 4 14

Potaje con bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

624,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,3g - HC:78,2g AGS:3,5g - Azúcares:11,7g - Sal:2,9g

JUEVES 17

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maíz
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

611,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:19,7g - HC:89,0g AGS:3,7g - Azúcares:10,4g - Sal:1,2g

VIERNES 18

2 4 14

Crema de calabacín
Asado de merluza con patatas
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

512,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,1g - HC:71,5g AGS:3,8g - Azúcares:9,6g - Sal:1,5g

LUNES 21

5 4 14

Estofado de ternera
Tortilla de atún
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

733,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:37,1g - HC:73,5g AGS:9,1g - Azúcares:11,4g - Sal:1,0g

MARTES 22

2 4 8 14

Sopa de pescado con arroz
Pollo en pepitoria
Lechuga, tomate y remolacha
Yogur natural

649,5Kcal - Prot:38,5g - Lip:29,8g - HC:56,1g AGS:7,3g - Azúcares:8,3g - Sal:3,4g

MIÉRCOLES 23

4 14

Guiso de patatas con costillejas
Pechuga de pavo en salsa de champiñon
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

555,2Kcal - Prot:35,7g - Lip:22,1g - HC:52,3g AGS:5,2g - Azúcares:10,1g - Sal:2,0g

JUEVES 24

4 14

Macarrones sin gluten con salmón
Filete de jamon al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca

761,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:36,7g - HC:79,4g AGS:9,2g - Azúcares:8,0g - Sal:1,7g

VIERNES 25

14

Olla gitana
Lomo en salsa de tomate
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

736,4Kcal - Prot:37,7g - Lip:31,0g - HC:71,5g AGS:6,1g - Azúcares:12,1g - Sal:1,5g

LUNES 28

14

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

634,1Kcal - Prot:32,5g - Lip:28,0g - HC:59,9g AGS:6,0g - Azúcares:11,5g - Sal:3,4g

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:

