



MARTES 1

1 2 5 4 9 14

Macarrones ECO con verduras  
Merluza al horno  
Lechuga, tomate y atún  
Fruta fresca

779,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:30,8g - HC:76,2g AGS:8,1g - Azúcares:12,4g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 2

1 2 5 9 14

Garbanzos estofados  
Salmon al eneldo  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

968,6Kcal - Prot:53,9g - Lip:42,9g - HC:84,6g AGS:5,5g - Azúcares:11,3g - Sal:1,8g

JUEVES 3

4 14

Crema de zanahoria  
Abadejo asada con manzana  
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
Fruta fresca

641,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,6g - HC:77,4g AGS:4,4g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g

VIERNES 4

1 5 14

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca

695,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,0g - Sal:3,3g

LUNES 7

2 4 14

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

682,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:85,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

MARTES 8

1 2 5 9 14

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

649,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:29,1g - HC:73,7g AGS:6,5g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 9

1 2 5 4 9 14

Guiso de verduras con bacalao  
Abadejo en su jugo  
Lechuga, zanahoria y aceitunas  
Yogur natural

569,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:19,5g - HC:61,0g AGS:5,1g - Azúcares:11,3g - Sal:4,7g

JUEVES 10

1 2 5 4 9 14

Sopa de verduras  
Garbanzos estofados  
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
Fruta fresca

751,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:26,7g - HC:88,3g AGS:7,2g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g

VIERNES 11

1 2 5 14

Macarrones ECO con tomate, huevo y queso  
Merluza al curry  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca

952,0Kcal - Prot:59,4g - Lip:40,9g - HC:83,1g AGS:11,7g - Azúcares:12,0g - Sal:2,6g

LUNES 14

1 2 5 9 14

Lentejas estofadas  
Merluza en salsa de zanahoria  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca

679,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:25,9g - HC:67,8g AGS:5,8g - Azúcares:11,2g - Sal:2,1g

MARTES 15

1 2 5 4 9 14

Espaguetis con tomate y atún  
Rape en salsa  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca

606,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:23,3g - HC:66,7g AGS:5,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 16

1 2 5 4 5 6 9 14

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

736,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,6g - HC:96,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,9g - Sal:3,2g

JUEVES 17

4 14

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

593,5Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,0g - HC:79,1g AGS:3,7g - Azúcares:11,2g - Sal:1,4g

VIERNES 18

2 4 14

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

525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

LUNES 21

3 4 14

Guiso de pescado  
Tortilla de atún  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca

745,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:37,3g - HC:71,5g AGS:9,1g - Azúcares:12,2g - Sal:1,4g

MARTES 22

2 4 8 14

Sopa de pescado con arroz  
Salmon en eneldo  
Lechuga, tomate y remolacha  
Yogur natural

631,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:30,1g - HC:46,1g AGS:7,3g - Azúcares:9,0g - Sal:3,7g

MIÉRCOLES 23

1 4 14

Lentejas con patatas  
Abadejo en salsa  
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
Fruta fresca

738,3Kcal - Prot:53,2g - Lip:22,4g - HC:75,2g AGS:4,9g - Azúcares:11,1g - Sal:2,3g

JUEVES 24

1 2 5 4 9 14

Macarrones ECO con salmón  
Croquetas de bacalao  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca

677,2Kcal - Prot:21,4g - Lip:23,6g - HC:90,1g AGS:3,3g - Azúcares:16,1g - Sal:3,5g

VIERNES 25

14

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

749,2Kcal - Prot:40,4g - Lip:31,2g - HC:69,5g AGS:6,2g - Azúcares:12,9g - Sal:1,9g

LUNES 28

14

Crema de calabaza  
Abadejo en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate, maíz  
Fruta fresca

646,9Kcal - Prot:35,2g - Lip:28,2g - HC:58,0g AGS:6,1g - Azúcares:12,3g - Sal:3,7g



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

**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)

# 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:

