



MARTES 1

1 2 5 4 9 14

Espaguetis con jamón york y verduras  
Lomo en salsa de cebolla  
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 con chorizo y huevo  
Cordon bleu de pavo  
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  
Pollo asado 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 a la cubana con salchicha de ave  
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  
Lomo adobado al horno  
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 cocido  
Cocido completo  
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

Espaguetis ECO con tomate, huevo y queso  
Pollo 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 con chorizo  
Pavo 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 boloñesa  
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 pollo y verduras  
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

Estofado de ternera  
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  
Pollo en pepitoria  
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 costillejas  
Pechuga de pavo en salsa de champiñón  
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

Espaguetis ECO con salmón  
Croquetas de jamón  
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  
Lomo 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  
Jamoncitos de pollo al horno  
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



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:

