



MARTES 1

5 4 14

Alubias blancas estofados
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

629,4Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,0g - HC:73,3g AGS:3,5g - Azúcares:13,9g - Sal:4,8g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 4 5 14

Ensalada completa con huevo
Fideua de pescado
Yogur natural

743,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:77,5g AGS:12,9g - Azúcares:10,5g - Sal:2,8g

JUEVES 3

4 14

Potaje de garbanzos
Merluza en salsa de tomate
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

588,6Kcal - Prot:30,9g - Lip:21,2g - HC:60,2g AGS:2,7g - Azúcares:11,6g - Sal:2,7g

VIERNES 4

1 4 14

Espaguetis con tomate y atun
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

765,8Kcal - Prot:33,2g - Lip:32,1g - HC:80,6g AGS:4,8g - Azúcares:15,2g - Sal:2,1g

LUNES 7

4 14

Guiso de caella con champiñones
Merluza al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca

463,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,7g - HC:54,3g AGS:2,2g - Azúcares:10,0g - Sal:3,0g

MARTES 8

1 4 9 14

Lentejas con arroz
Limanda en salsa de zanahoria
Lechuga, tomate y soja
Fruta fresca

537,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:13,4g - HC:65,1g AGS:2,1g - Azúcares:11,9g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 9

1 5 4 14

Espaguetis con tomate y atún
Tortilla francesa
Lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca

636,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:22,2g - HC:83,6g AGS:4,0g - Azúcares:12,7g - Sal:1,9g

JUEVES 10

4 11 14

Alubias blancas estofados
Merluza con salsa de miel y mostaza
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

625,9Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,1g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:7,8g - Sal:1,8g

VIERNES 11

2 5 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa
Arroz a banda
Yogur natural

589,7Kcal - Prot:32,0g - Lip:14,3g - HC:73,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

LUNES 14

2 5 4 5 6 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate)
Paella de marisco
Yogur natural

561,1Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,0g - HC:84,8g AGS:3,9g - Azúcares:8,9g - Sal:2,3g

MARTES 15

1 4 14

Espaguetis ECO con tomate y atún
Merluza en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

638,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,8g - HC:74,6g AGS:3,5g - Azúcares:11,2g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 16

4 14

Garbanzos estofados
Salmón al horno
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

621,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,8g - HC:66,7g AGS:2,6g - Azúcares:11,7g - Sal:2,4g

JUEVES 17

4 14

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

554,9Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,6g - HC:77,4g AGS:2,1g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g

VIERNES 18

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 21

2 4 14

Crema de alubias con calabaza
Merluza al curry
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 22

5 14

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

555,3Kcal - Prot:19,1g - Lip:21,3g - HC:72,5g AGS:3,7g - Azúcares:9,4g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 23

2 4 14

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

536,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,0g - HC:53,9g AGS:4,5g - Azúcares:9,7g - Sal:2,7g

JUEVES 24

1 4 14

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

566,3Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,1g - HC:85,0g AGS:1,7g - Azúcares:16,2g - Sal:4,2g

VIERNES 25

1 2 5 4 14

Espaguetis ECO con tomate, huevo y queso
Merluza en salsa
Rollitos de queso con verduras
Fruta fresca

949,7Kcal - Prot:51,1g - Lip:44,4g - HC:82,8g AGS:16,7g - Azúcares:12,3g - Sal:3,5g

LUNES 28

1 4 14

Lentejas con zanahoria
Merluza en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, maiz
Fruta fresca

654,9Kcal - Prot:36,4g - Lip:18,1g - HC:79,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:1,9g

MARTES 29

1 4 14

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

587,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,7g - HC:66,7g AGS:3,3g - Azúcares:12,6g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 30

1 2 3 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 31

4 14

Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, caballa y maiz
Arroz con caella
Fruta fresca

490,9Kcal - Prot:16,8g - Lip:15,6g - HC:67,8g AGS:2,6g - Azúcares:9,5g - Sal:2,0g



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:

