



MARTES 1

1 2 3 4 9 14

habichuelas estofadas con chorizo
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

663,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,0g - HC:70,7g AGS:5,6g - Azúcares:12,6g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada completa con huevo
Fideua de pescado
Yogur natural

630,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,9g - HC:80,9g AGS:4,4g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

JUEVES 3

4 14

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

640,6Kcal - Prot:31,7g - Lip:26,6g - HC:60,2g AGS:4,7g - Azúcares:11,6g - Sal:2,7g

VIERNES 4

1 2 3 4 9 14

Espaguetis ECO con atún
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

778,6Kcal - Prot:35,1g - Lip:30,6g - HC:86,0g AGS:6,0g - Azúcares:14,6g - Sal:2,0g

LUNES 7

4 14

Guiso de pavo con champiñón
Merluza al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca

500,0Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:48,7g AGS:3,7g - Azúcares:9,7g - Sal:3,1g

MARTES 8

1 14

Lentejas con arroz
Lomo en salsa de zanahoria
Lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca

651,4Kcal - Prot:41,3g - Lip:22,0g - HC:65,9g AGS:5,2g - Azúcares:12,4g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 9

1 3 4 14

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

649,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:24,0g - HC:81,1g AGS:4,3g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

JUEVES 10

11 14

Alubias blancas estofados
Pechuga de pollo 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 3 4 5 14

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

652,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:16,5g - HC:73,9g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:4,2g

LUNES 14

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla
Paella de marisco
Yogur natural

627,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,8g - HC:84,2g AGS:5,3g - Azúcares:8,7g - Sal:2,3g

MARTES 15

1 2 3 4 9 14

Espaguetis ECO 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 16

1 2 3 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 17

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 18

1 3 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
Pollo 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

1 2 3 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 23

1 2 3 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 24

1 2 3 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 25

1 2 3 14

Espaguetis ECO con tomate, huevo y queso
Merluza en salsa
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 28

1 2 3 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 29

1 2 3 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 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 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



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



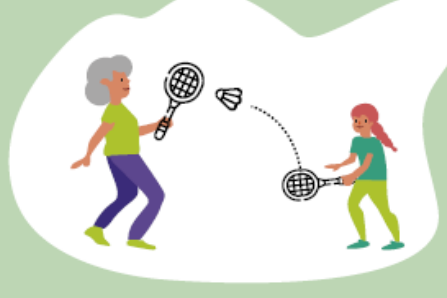
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

