

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348



LUNES 6

1 3 4 5 14

Ensalada de patata, pimiento, huevo y aceitunas
Merluza a la vasca
Fruta fresca

590,5Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,7g - HC:64,2g AGS:4,6g -
Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

MARTES 7

1 2 3 4 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso
Macarrones integrales con salmón
Fruta fresca

441,9Kcal - Prot:15,4g - Lip:17,1g - HC:51,6g AGS:3,9g -
Azúcares:18,1g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 8

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y paleta de york)
Habichuelas estofadas
Fruta fresca

505,3Kcal - Prot:15,2g - Lip:13,5g - HC:73,2g AGS:2,4g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

JUEVES 2

1 3 14

Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y huevo
Lentejas con arroz
Fruta fresca

506,5Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,5g - HC:68,0g AGS:3,0g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,2g

VIERNES 3

1 2 3 4 9 14

Rollitos de paleta de york con verduras
Guiso de rape con patatas
Fruta fresca

568,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:24,2g - HC:58,1g AGS:4,7g -
Azúcares:18,5g - Sal:2,4g

LUNES 13

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
Lentejas con arroz
Fruta fresca

536,7Kcal - Prot:14,8g - Lip:15,7g - HC:79,0g AGS:2,6g -
Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

MARTES 14

1 2 3 4 9 11

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)
Espirales con caballa
Fruta fresca

608,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:21,6g - HC:79,9g AGS:4,8g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 15

1 2 3 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

705,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:18,4g - HC:97,0g AGS:4,1g -
Azúcares:22,2g - Sal:1,7g

JUEVES 9

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha
Arroz con magra y verduras
Fruta fresca

562,8Kcal - Prot:18,6g - Lip:18,4g - HC:76,7g AGS:3,7g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,2g

VIERNES 10

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piña
Olla gitana
Fruta fresca

630,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:14,2g - HC:94,8g AGS:2,0g -
Azúcares:21,7g - Sal:1,3g

LUNES 20

14

Crema de calabacín
Asado de pollo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

520,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,3g - HC:63,9g AGS:3,6g -
Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

MARTES 21

1 2 3 4 9 11 12 14

Ensalada (lechuga, tomate y atun)
Sopa con garbanzos y albondigas
Fruta fresca

583,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,4g - HC:65,1g AGS:4,1g -
Azúcares:19,1g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 22

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)
Macarrones con magra y verduras
Fruta fresca

571,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:18,4g - HC:81,0g AGS:4,2g -
Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

JUEVES 16

3 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo
Estofado de ternera
Fruta fresca

522,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:26,0g - HC:50,1g AGS:6,9g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

VIERNES 17

1 2 3 4 9 11 14

Ensalada(Lechuga, tomate, paleta de york y piña)
Guiso de aletria con fogueiro
Fruta fresca

612,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:21,2g - HC:80,2g AGS:3,7g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

LUNES 27

1 14

Ensalada (lechuga,tomate, pepino y remolacha)
Lentejas estofadas
Fruta fresca

463,2Kcal - Prot:13,9g - Lip:13,4g - HC:66,6g AGS:2,2g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,3g

MARTES 28

1 2 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate y queso
Espaguetis boloñesa
Fruta fresca

596,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,4g - HC:79,9g AGS:5,4g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 29

4

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz con habichuelas
Fruta fresca

612,3Kcal - Prot:14,5g - Lip:16,4g - HC:96,4g AGS:2,7g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,3g

JUEVES 23

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas estofadas con chorizo
Fruta fresca

444,5Kcal - Prot:12,7g - Lip:18,4g - HC:51,0g AGS:3,7g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,9g

VIERNES 24

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada (lechuga,tomate, pepino y paleta de york)
Arroz caldoso con rape
Fruta fresca

563,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:14,1g - HC:84,8g AGS:2,6g -
Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

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	o	lácteo
-------	---	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

