

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



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>1 3 4 5 14</p> <p>Ensalada de patata, pimiento, huevo y aceitunas Merluza a la vasca Fruta fresca</p> <p>590,5Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,7g - HC:64,2g AGS:4,6g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso Macarrones integrales con salmón Fruta fresca</p> <p>441,9Kcal - Prot:15,4g - Lip:17,1g - HC:51,6g AGS:3,9g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y paleta de york) Habichuelas estofadas Fruta fresca</p> <p>505,3Kcal - Prot:15,2g - Lip:13,5g - HC:73,2g AGS:2,4g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g</p>	<p>1 3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y huevo Lentejas con arroz Fruta fresca</p> <p>506,5Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,5g - HC:68,0g AGS:3,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Rollitos de paleta de york con verduras Guiso de rape con patatas Fruta fresca</p> <p>568,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:24,2g - HC:58,1g AGS:4,7g - Azúcares:18,5g - Sal:2,4g</p>
<p>1 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) Lentejas con arroz Fruta fresca</p> <p>536,7Kcal - Prot:14,8g - Lip:15,7g - HC:79,0g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 4 9 11</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) Espirales con caballa Fruta fresca</p> <p>608,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:21,6g - HC:79,9g AGS:4,8g - Azúcares:19,5g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 9 11 12 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>705,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:18,4g - HC:97,0g AGS:4,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,7g</p>	<p>3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>522,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:26,0g - HC:50,1g AGS:6,9g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Ensalada(Lechuga, tomate, paleta de york y piña) Guiso de aletria con fogueiro Fruta fresca</p> <p>612,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:21,2g - HC:80,2g AGS:3,7g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g</p>
<p>14</p> <p>Crema de calabacín Asado de pollo Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>520,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,3g - HC:63,9g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 4 9 11 12 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate y atun) Sopa con garbanzos y albondigas Fruta fresca</p> <p>583,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,4g - HC:65,1g AGS:4,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Macarrones con magra y verduras Fruta fresca</p> <p>571,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:18,4g - HC:81,0g AGS:4,2g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas estofadas con chorizo Fruta fresca</p> <p>444,5Kcal - Prot:12,7g - Lip:18,4g - HC:51,0g AGS:3,7g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga,tomate, pepino y paleta de york) Arroz caldoso con rape Fruta fresca</p> <p>563,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:14,1g - HC:84,8g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</p>
<p>1 14</p> <p>Ensalada (lechuga,tomate, pepino y remolacha) Lentejas estofadas Fruta fresca</p> <p>463,2Kcal - Prot:13,9g - Lip:13,4g - HC:66,6g AGS:2,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso Espaguetis boloñesa Fruta fresca</p> <p>596,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,4g - HC:79,9g AGS:5,4g - Azúcares:20,5g - Sal:1,4g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Arroz con habichuelas Fruta fresca</p> <p>612,3Kcal - Prot:14,5g - Lip:16,4g - HC:96,4g AGS:2,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 9 10 14</p> <p>Crema de puerro Hamburguesa de ternera Fruta fresca</p> <p>531,8Kcal - Prot:17,6g - Lip:12,4g - HC:69,1g AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa de ave con fideos Asado de caballa Ensalada Yogur natural</p> <p>621,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:26,2g - HC:67,5g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g</p>

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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 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:

