



VIERNES 1

1 4 14

Sopa de pescado  
Panini de atún  
Fruta fresca

718,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,1g - HC:113,8g AGS:3,3g - Azúcares:11,1g - Sal:2,2g

LUNES 4

1 4 14

Ensalada de pepino  
Lentejas con verduras  
Fruta fresca de temporada

421,9Kcal - Prot:17,1g - Lip:6,2g - HC:68,7g AGS:1,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g

MARTES 5

1 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz,  
Guiso con aletria con huevo y verduras  
Fruta fresca de temporada

582,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:21,5g - HC:73,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 6

**DÍA FESTIVO**

JUEVES 7

1 3 4 9 14

Ensalada( lechuga, huevo, maíz, zanahoria, tomate)  
Macarrones ecológicos con atún  
Fruta fresca de temporada

572,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:16,2g - HC:82,4g AGS:4,7g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

VIERNES 8

**DÍA FESTIVO**

LUNES 11

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas  
Canelones de atún  
Fruta fresca de temporada

556,7Kcal - Prot:13,5g - Lip:28,9g - HC:57,1g AGS:6,8g - Azúcares:20,5g - Sal:2,6g

MARTES 12

4 14

Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, caballa y espárragos  
Arroz con pollo y verduras  
Fruta fresca

597,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,6g - HC:83,3g AGS:3,6g - Azúcares:11,9g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 13

1 2 14

Ensalada (lechuga, maíz, zanahoria y tomate)  
Lentejas estofadas  
Vaso de leche con cacao

627,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:25,0g - HC:70,7g AGS:8,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,5g

JUEVES 14

1 2 3 4 5 6 9 11 12 14

Sopa de pescado  
Pollo al ajillo con patatas  
Fruta fresca de temporada

533,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:15,8g - HC:67,6g AGS:3,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

VIERNES 15

1 4

Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Fruta fresca de temporada

601,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:80,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,1g

LUNES 18

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo  
Salchichas de ave  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

MARTES 19

1 14

Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, espárragos y pepino  
Lentejas estofadas  
Fruta fresca de temporada

606,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:23,2g - HC:71,9g AGS:5,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 20

1 2 4 9

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Asado de pollo  
Vaso de leche con cacao

552,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,0g - HC:49,7g AGS:7,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g

JUEVES 21

3 5 14

Ensalada( lechuga, huevo, maíz, zanahoria, tomate)  
Alubias marineras  
Fruta fresca

398,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:9,0g - HC:55,0g AGS:1,5g - Azúcares:12,1g - Sal:1,3g

VIERNES 22

**MENU ESPECIAL NAVIDAD**

**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

