



1 2 3 9 14

Sopa de ave con fideos
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

14

Ensalada de pepino
Alubias 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

1 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maiz,
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

DÍA FESTIVO

1 3 4 9 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, 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

DÍA FESTIVO

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas
Macarrones con 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

4 14

Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, calabaza 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

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, jamon york, maiz, zanahoria, tomate)
Habichuelas con chorizo
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

1 2 3 14

Sopa de ave
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

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

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas
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

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino
Garbanzos a la riojana
Fruta fresca de temporada

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

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

3 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate)
Alubias con carne
Fruta fresca

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

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

serunion educa



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
➤	🍝
🥬	huevo
legumbres	carne
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

