



FEBRERO

MENU MIRASIERRA BASAL FEBRERO

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

JUEVES 1

VIERNES 2

14

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Estofado de ternera
Fruta fresca de temporada

547,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:25,0g - HC:54,7g AGS:8,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

9 14

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Arroz con magra y verduras de proximidad
Fruta fresca

494,2Kcal - Prot:17,9g - Lip:11,3g - HC:78,4g AGS:2,6g - Azúcares:9,5g - Sal:1,2g

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Espaguetis a la carbonara con bacon
Fruta fresca de temporada

702,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:28,5g - HC:85,9g AGS:10,5g - Azúcares:23,4g - Sal:2,6g

1 2 3 9 14

Arroz tres delicias
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

547,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,2g - HC:81,9g AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,3g

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Guiso de pescado
Vaso de leche

651,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,4g - HC:78,0g AGS:7,4g - Azúcares:23,3g - Sal:2,4g

1 4 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, caballa y espárragos
Lentejas con arroz integral
Fruta fresca de temporada

613,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,5g - HC:86,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado
VERDURIZZA
Fruta fresca

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

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

1 2 3 4 9 14

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

587,3Kcal - Prot:21,6g - Lip:17,8g - HC:82,5g AGS:5,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g

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

CARNAVAL

1 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria y maiz
Guiso con aletria con huevo y verduras
Vaso de leche

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

DÍA DEL AMOR

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Arroz meloso de rape con verduras
Fruta fresca

516,6Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,8g - HC:78,0g AGS:3,3g - Azúcares:13,0g - Sal:1,9g

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

1 2 3 4 5 6 9 10 11 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz 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

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

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, jamon york, maiz, zanahoria, tomate)
Lentejas con chorizo
Vaso de leche

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

1 2 3 4 5 6 9 11 12 14

CONSOMÉ
POLLO A LA MURCIANA 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

ZARANGOLLO
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 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas
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
Puchero de lentejas 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

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

1 4 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, caballa y espárragos
Macarrones ecológicos napolitana
Fruta fresca de temporada

554,7Kcal - Prot:14,2g - Lip:17,0g - HC:80,7g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

