



MENU MIRASIERRA CELIACO FEBREIRO

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9																																								
<p>2 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Espaguetis sin gluten con tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>484,0Kcal - Prot:10,3g - Lip:15,1g - HC:75,6g AGS:3,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias sin embutidos Tortilla francesa Fruta fresca de temporada</p> <p>519,3Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,3g - HC:81,9g AGS:3,1g - Azúcares:15,4g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada de pollo con piña Guiso de pescado de pescado Vaso de leche</p> <p>710,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:33,5g - HC:75,4g AGS:7,8g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos Habichuelas estofadas Fruta fresca de temporada</p> <p>577,3Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,6g - HC:83,7g AGS:2,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,2g</p>	<p>2 4 5 6 9 12 14</p> <p>Sopa de pescado con pasta sin gluten <b>PANINI SIN GLUTEN CON VERDURAS Y MOZARELLA</b> Fruta fresca</p> <p>631,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,9g - HC:106,0g AGS:3,6g - Azúcares:10,9g - Sal:2,8g</p>	LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16		<p>2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada( lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate) Macarrones sin gluten con atún y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>563,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:21,0g - HC:75,5g AGS:5,9g - Azúcares:11,2g - Sal:1,5g</p>	<p>4 14</p> <p>CARNAVAL</p> <p>Ensalada de pepino Habichuelas estofadas Fruta fresca de temporada</p> <p>481,8Kcal - Prot:15,5g - Lip:6,1g - HC:81,9g AGS:0,9g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g</p>	<p>3 14</p> <p>DIA DEL AMOR</p> <p>Ensalada de lechuga,esparragos, zanahoria, maiz, Guiso de huevo con verduras Vaso de leche</p> <p>499,3Kcal - Prot:13,8g - Lip:20,6g - HC:61,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,0g</p>	<p>4 9 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>695,4Kcal - Prot:24,9g - Lip:18,3g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:20,8g - Sal:1,0g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Arroz meloso de rape con verduras Fruta fresca</p> <p>507,0Kcal - Prot:13,4g - Lip:14,7g - HC:79,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,4g - Sal:1,6g</p>	LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23		<p>4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Macarrones sin gluten con atún y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>576,5Kcal - Prot:12,1g - Lip:20,9g - HC:83,2g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino,zanahoria, caballa y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>601,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,1g - HC:90,1g AGS:3,5g - Azúcares:17,7g - Sal:1,1g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos Garbanzos estofados Vaso de leche</p> <p>535,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:21,5g - HC:62,3g AGS:5,2g - Azúcares:12,8g - Sal:1,3g</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS Fruta fresca de temporada</p> <p>506,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:15,8g - HC:66,0g AGS:3,4g - Azúcares:16,1g - Sal:1,1g</p>	<p>4</p> <p>ZARANGOLLO</p> <p>Merluza al horno Fruta fresca</p> <p>513,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:12,1g - HC:70,7g AGS:1,6g - Azúcares:13,1g - Sal:0,8g</p>	LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29				<p>3 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>720,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,8g - HC:87,4g AGS:7,9g - Azúcares:15,4g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, esparragos y pepino Garbanzos estofados Fruta fresca de temporada</p> <p>480,1Kcal - Prot:13,1g - Lip:14,3g - HC:69,5g AGS:2,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2 4</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Asado de pollo Vaso de leche</p> <p>483,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,4g - HC:39,1g AGS:6,9g - Azúcares:9,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos Macarrones sin gluten con tomate, huevo y queso Fruta fresca de temporada</p> <p>682,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:28,0g - HC:83,4g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g</p>
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16																																								
<p>2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada( lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate) Macarrones sin gluten con atún y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>563,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:21,0g - HC:75,5g AGS:5,9g - Azúcares:11,2g - Sal:1,5g</p>	<p>4 14</p> <p>CARNAVAL</p> <p>Ensalada de pepino Habichuelas estofadas Fruta fresca de temporada</p> <p>481,8Kcal - Prot:15,5g - Lip:6,1g - HC:81,9g AGS:0,9g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g</p>	<p>3 14</p> <p>DIA DEL AMOR</p> <p>Ensalada de lechuga,esparragos, zanahoria, maiz, Guiso de huevo con verduras Vaso de leche</p> <p>499,3Kcal - Prot:13,8g - Lip:20,6g - HC:61,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,0g</p>	<p>4 9 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo sin chorizo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>695,4Kcal - Prot:24,9g - Lip:18,3g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:20,8g - Sal:1,0g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Arroz meloso de rape con verduras Fruta fresca</p> <p>507,0Kcal - Prot:13,4g - Lip:14,7g - HC:79,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,4g - Sal:1,6g</p>	LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23		<p>4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Macarrones sin gluten con atún y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>576,5Kcal - Prot:12,1g - Lip:20,9g - HC:83,2g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino,zanahoria, caballa y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>601,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,1g - HC:90,1g AGS:3,5g - Azúcares:17,7g - Sal:1,1g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos Garbanzos estofados Vaso de leche</p> <p>535,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:21,5g - HC:62,3g AGS:5,2g - Azúcares:12,8g - Sal:1,3g</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS Fruta fresca de temporada</p> <p>506,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:15,8g - HC:66,0g AGS:3,4g - Azúcares:16,1g - Sal:1,1g</p>	<p>4</p> <p>ZARANGOLLO</p> <p>Merluza al horno Fruta fresca</p> <p>513,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:12,1g - HC:70,7g AGS:1,6g - Azúcares:13,1g - Sal:0,8g</p>	LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29				<p>3 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>720,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,8g - HC:87,4g AGS:7,9g - Azúcares:15,4g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, esparragos y pepino Garbanzos estofados Fruta fresca de temporada</p> <p>480,1Kcal - Prot:13,1g - Lip:14,3g - HC:69,5g AGS:2,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2 4</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Asado de pollo Vaso de leche</p> <p>483,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,4g - HC:39,1g AGS:6,9g - Azúcares:9,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos Macarrones sin gluten con tomate, huevo y queso Fruta fresca de temporada</p> <p>682,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:28,0g - HC:83,4g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g</p>															
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23																																								
<p>4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Macarrones sin gluten con atún y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>576,5Kcal - Prot:12,1g - Lip:20,9g - HC:83,2g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino,zanahoria, caballa y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>601,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,1g - HC:90,1g AGS:3,5g - Azúcares:17,7g - Sal:1,1g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos Garbanzos estofados Vaso de leche</p> <p>535,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:21,5g - HC:62,3g AGS:5,2g - Azúcares:12,8g - Sal:1,3g</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS Fruta fresca de temporada</p> <p>506,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:15,8g - HC:66,0g AGS:3,4g - Azúcares:16,1g - Sal:1,1g</p>	<p>4</p> <p>ZARANGOLLO</p> <p>Merluza al horno Fruta fresca</p> <p>513,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:12,1g - HC:70,7g AGS:1,6g - Azúcares:13,1g - Sal:0,8g</p>	LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29				<p>3 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>720,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,8g - HC:87,4g AGS:7,9g - Azúcares:15,4g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, esparragos y pepino Garbanzos estofados Fruta fresca de temporada</p> <p>480,1Kcal - Prot:13,1g - Lip:14,3g - HC:69,5g AGS:2,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2 4</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Asado de pollo Vaso de leche</p> <p>483,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,4g - HC:39,1g AGS:6,9g - Azúcares:9,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos Macarrones sin gluten con tomate, huevo y queso Fruta fresca de temporada</p> <p>682,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:28,0g - HC:83,4g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g</p>																														
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29																																										
<p>3 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>720,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,8g - HC:87,4g AGS:7,9g - Azúcares:15,4g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, esparragos y pepino Garbanzos estofados Fruta fresca de temporada</p> <p>480,1Kcal - Prot:13,1g - Lip:14,3g - HC:69,5g AGS:2,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2 4</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Asado de pollo Vaso de leche</p> <p>483,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,4g - HC:39,1g AGS:6,9g - Azúcares:9,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos Macarrones sin gluten con tomate, huevo y queso Fruta fresca de temporada</p> <p>682,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:28,0g - HC:83,4g AGS:8,1g - Azúcares:17,7g - 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**  
PROTICOLO  
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:

