



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

LUNES 5

1 2 3 9 11 14

Espaguetis boloñesa  
Fruta fresca de temporada

532,5Kcal - Prot:17,6g - Lip:14,1g - HC:80,2g AGS:3,7g -  
Azúcares:17,4g - Sal:0,9g

MARTES 6

1 2 3 9 14

Arroz con pollo y verduras  
Fruta fresca de temporada

499,0Kcal - Prot:17,0g - Lip:8,2g - HC:86,8g AGS:1,8g -  
Azúcares:16,6g - Sal:0,9g

MIÉRCOLES 7

1 4 5 9 11 14

Guiso de pescado  
Fruta fresca de temporada

419,1Kcal - Prot:17,9g - Lip:5,2g - HC:71,4g AGS:0,9g -  
Azúcares:16,9g - Sal:1,2g

JUEVES 8

1

Lentejas con arroz integral  
Fruta fresca de temporada

492,9Kcal - Prot:20,4g - Lip:5,3g - HC:83,7g AGS:0,9g -  
Azúcares:17,6g - Sal:1,0g

VIERNES 9

4

Guiso de pescado con patatas  
Fruta fresca

232,2Kcal - Prot:10,9g - Lip:4,1g - HC:36,3g AGS:0,7g -  
Azúcares:8,3g - Sal:0,9g

LUNES 12

1 2 3 9 11 14

Macarrones boloñesa  
Fruta fresca

478,4Kcal - Prot:15,6g - Lip:12,8g - HC:72,3g AGS:3,1g -  
Azúcares:10,2g - Sal:0,8g

MARTES 13

1

**CARNAVAL**

Lentejas con verduras  
Fruta fresca de temporada

397,2Kcal - Prot:16,4g - Lip:4,5g - HC:67,5g AGS:0,8g -  
Azúcares:16,9g - Sal:0,8g

MIÉRCOLES 14

1 3 9 11 14

**DÍA DEL AMOR**

Guiso con aletría con huevo y verduras  
Fruta fresca de temporada

489,3Kcal - Prot:16,3g - Lip:13,2g - HC:70,8g AGS:2,9g -  
Azúcares:17,4g - Sal:1,2g

JUEVES 15

1 2 3 9 14

Cocido completo  
Fruta fresca de temporada

842,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,6g - HC:86,7g AGS:10,4g -  
Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

VIERNES 16

4

Arroz meloso de rape con verduras  
Fruta fresca

389,1Kcal - Prot:11,4g - Lip:4,4g - HC:74,5g AGS:0,7g -  
Azúcares:10,0g - Sal:0,9g

LUNES 19

4

Guiso de pescado con patatas  
Fruta fresca de temporada

265,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:4,0g - HC:43,7g AGS:0,7g -  
Azúcares:15,0g - Sal:0,9g

MARTES 20

Arroz con pollo y verduras  
Fruta fresca

485,7Kcal - Prot:17,6g - Lip:8,5g - HC:81,5g AGS:1,9g -  
Azúcares:10,2g - Sal:1,0g

MIÉRCOLES 21

1

Lentejas con verduras  
Fruta fresca de temporada

367,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:4,3g - HC:62,4g AGS:0,8g -  
Azúcares:17,8g - Sal:0,8g

JUEVES 22

Guiso de pollo  
Fruta fresca de temporada

365,9Kcal - Prot:16,2g - Lip:8,6g - HC:51,4g AGS:2,0g -  
Azúcares:17,7g - Sal:1,0g

VIERNES 23

Garbanzos con verduras  
Fruta fresca

367,0Kcal - Prot:14,3g - Lip:6,2g - HC:58,4g AGS:0,6g -  
Azúcares:10,8g - Sal:0,9g

LUNES 26

4

Guiso de pescado con patatas  
Fruta fresca de temporada

265,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:4,0g - HC:43,7g AGS:0,7g -  
Azúcares:15,0g - Sal:0,9g

MARTES 27

1 2 3 9 14

Puchero de lentejas a la riojana  
Fruta fresca de temporada

509,8Kcal - Prot:18,7g - Lip:14,8g - HC:68,8g AGS:4,4g -  
Azúcares:16,2g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 28

Guiso de pollo  
Fruta fresca

312,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:8,4g - HC:41,7g AGS:1,9g -  
Azúcares:10,6g - Sal:0,9g

JUEVES 29

1 2 3 9 11 14

Macarrones boloñesa  
Fruta fresca de temporada

531,9Kcal - Prot:16,7g - Lip:13,0g - HC:82,0g AGS:3,2g -  
Azúcares:17,3g - Sal:1,0g



**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:

