



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

Entidades colaboradoras:

