



FEBRERO

MENU MIRASIERRA SIN GARBANOS 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 4 9 14

Sopa de ave con fideos  
Guiso de pollo  
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:

