



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

LUNES 5

1 2 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Espaguetis SIN HUEVO con tomate y pavo
Fruta fresca de temporada

527,9Kcal - Prot:16,7g - Lip:16,2g - HC:75,1g AGS:3,7g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g

MARTES 6

Arroz con tomate
Cinta de lomo al horno
Fruta fresca de temporada

624,2Kcal - Prot:17,6g - Lip:22,8g - HC:84,8g AGS:5,9g - Azúcares:14,8g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 7

1 2 4 5 9 11 14

Ensalada César
Guiso de pescado
Vaso de leche con cacao

652,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:21,4g - HC:83,8g AGS:6,0g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g

JUEVES 8

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

VIERNES 9

1 2 4 9 11

Sopa de pescado
PANINI DE VERDURAS CON MOZARELLA
Fruta fresca

641,0Kcal - Prot:23,3g - Lip:13,8g - HC:103,8g AGS:3,4g - Azúcares:11,0g - Sal:3,0g

LUNES 12

1 2 4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y soja
Macarrones ecológicos con atún
Fruta fresca de temporada

564,4Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,0g - HC:71,8g AGS:5,4g - Azúcares:13,1g - Sal:1,5g

MARTES 13

1 4 14

CARNAVAL

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

MIÉRCOLES 14

1 9 11 14

DÍA DEL AMOR

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria y maiz
Guiso de verduras con pasta y magra
Vaso de leche

585,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,0g - HC:80,2g AGS:3,5g - Azúcares:22,3g - Sal:1,6g

JUEVES 15

1 4 9 11 12

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

730,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:102,5g AGS:3,9g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g

VIERNES 16

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

1 4 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas
Macarrones con tomate y atún
Fruta fresca de temporada

599,3Kcal - Prot:15,9g - Lip:20,6g - HC:83,0g AGS:3,3g - Azúcares:20,0g - Sal:1,9g

MARTES 20

4 14

Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, caballa y espárragos
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca de temporada

631,0Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,5g - HC:90,8g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 21

1 2 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Lentejas estofadas
Vaso de leche

621,9Kcal - Prot:28,0g - Lip:20,5g - HC:75,6g AGS:6,3g - Azúcares:13,9g - Sal:2,0g

JUEVES 22

1 9 14

SOPA DE AVE CON FIDEOS
POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS
Fruta fresca de temporada

551,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:16,2g - HC:68,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

VIERNES 23

1 4

ZARANGOLLO

Filete de merluza a la andaluza casera
Fruta fresca

568,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:15,3g - HC:73,2g AGS:1,8g - Azúcares:13,7g - Sal:1,1g

LUNES 26

14

Arroz con tomate
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

661,5Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,9g - HC:86,1g AGS:6,4g - Azúcares:16,1g - Sal:1,4g

MARTES 27

1 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino
Lentejas estofadas
Fruta fresca de temporada

579,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,3g - HC:84,5g AGS:2,3g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 28

1 2 4 9

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Asado de pollo
Vaso de leche con cacao

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

JUEVES 29

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 >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

