



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

LUNES 5

1 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y soja
Espaguetis con tomate y pavo
Fruta fresca de temporada

502,4Kcal - Prot:14,3g - Lip:14,2g - HC:75,4g AGS:2,5g - Azúcares:19,9g - Sal:1,3g

LUNES 12

1 4 14

Ensalada(lechuga, huevo, maiz, zanahoria y tomate)
Macarrones ecológicos con atún
Fruta fresca de temporada

421,9Kcal - Prot:17,1g - Lip:6,2g - HC:68,7g AGS:1,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g

LUNES 19

1 4 9 11 14

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

572,6Kcal - Prot:14,8g - Lip:18,6g - HC:82,1g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

LUNES 26

3 14

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

730,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:31,0g - HC:85,9g AGS:7,9g - Azúcares:16,0g - Sal:1,6g

MARTES 6

3

Arroz tres delicias sin embutidos
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

528,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:14,4g - HC:80,5g AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,3g

MARTES 13

1 3 9 11 14

Ensalada de pepino
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

582,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:21,5g - HC:73,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g

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

MARTES 27

14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino
Garbanzos estofados
Fruta fresca de temporada

509,8Kcal - Prot:16,0g - Lip:14,7g - HC:70,2g AGS:2,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 7

1 3 4 5 9 11 14

Ensalada de pollo
Guiso de pescado
Vaso de leche soja

703,9Kcal - Prot:30,1g - Lip:31,0g - HC:73,4g AGS:5,2g - Azúcares:18,8g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 14

1 3 4 9 14

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria y maiz
Guiso con aletria con huevo y verduras
Vaso de leche soja

476,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,8g - HC:64,1g AGS:2,5g - Azúcares:5,9g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 21

1 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria
Lentejas estofadas
Vaso de leche soja

540,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,8g - HC:69,3g AGS:2,6g - Azúcares:7,1g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 28

1 4 9

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Asado de pollo
Vaso de leche soja

501,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:21,4g - HC:43,4g AGS:4,8g - Azúcares:14,4g - Sal:1,6g

JUEVES 1

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

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

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

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

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

VIERNES 2

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

VIERNES 9

1 4 9 11

Sopa de pescado
PANINI DE VERDURAS
Fruta fresca

669,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:14,5g - HC:103,6g AGS:2,3g - Azúcares:11,2g - Sal:2,5g

VIERNES 16

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria
Arroz meloso de rape con verduras
Fruta fresca

486,5Kcal - Prot:12,7g - Lip:12,7g - HC:77,9g AGS:2,1g - Azúcares:12,4g - Sal:1,3g

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



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:

