



LUNES 5

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

MARTES 6

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

MIÉRCOLES 7

1 2 3 4 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Guiso de pescado (sin marisco)  
Vaso de leche

651,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,4g - HC:78,0g AGS:7,4g - Azúcares:23,3g - Sal:2,4g

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

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

LUNES 12

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

MARTES 13

14

CARNAVAL

Ensalada de pepino  
Alubias 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 3 9 11 14

DÍA DEL AMOR

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

JUEVES 8

4 14

Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos  
Garbanzos estofados  
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 3 9 11 14

Sopa de ave con fideos  
VERDURIZZA  
Fruta fresca

718,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,1g - HC:113,8g AGS:3,3g - Azúcares:11,1g - Sal:2,2g

LUNES 19

1 2 3 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas  
Macarrones con 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

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, jamon york, maiz,zanahoria, tomate)  
Habichuelas 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

JUEVES 15

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
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

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 26

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo  
Salchichas fresca  
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

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28

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

JUEVES 22

1 2 3 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

VIERNES 23

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

**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

