



FEBRERO

MENU MIRASIERRA SIN PASTA FEBRERO

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9																																								
<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Asado de pollo Fruta fresca de temporada</p> <p>690,7Kcal - Prot:21,7g - Lip:28,5g - HC:83,3g AGS:10,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa Fruta fresca de temporada</p> <p>547,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,2g - HC:81,9g AGS:3,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Guiso de pescado Vaso de leche</p> <p>651,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,4g - HC:78,0g AGS:7,4g - Azúcares:23,3g - Sal:2,4g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, caballa y espárragos Lentejas con arroz integral Fruta fresca de temporada</p> <p>613,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,5g - HC:86,7g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Sopa de pescado VERDURIZZA Fruta fresca</p> <p>718,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,1g - HC:113,8g AGS:3,3g - Azúcares:11,1g - Sal:2,2g</p>	LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16		<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, huevo, maiz, zanahoria y tomate) Asado de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>587,3Kcal - Prot:21,6g - Lip:17,8g - HC:82,5g AGS:5,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g</p>	<p>1 4 14</p> <p>CARNAVAL</p> <p>Ensalada de pepino Lentejas con verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>421,9Kcal - Prot:17,1g - Lip:6,2g - HC:68,7g AGS:1,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g</p>	<p>1 3 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria y maiz Guiso de huevo y verduras Vaso de leche</p> <p>582,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:21,5g - HC:73,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g</p> <p>DÍA DEL AMOR</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Sopa de cocido (sin fideos) Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Arroz meloso de rape con verduras Fruta fresca</p> <p>516,6Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,8g - HC:78,0g AGS:3,3g - Azúcares:13,0g - Sal:1,9g</p>	LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23		<p>3 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Revueltos de huevos con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>556,7Kcal - Prot:13,5g - Lip:28,9g - HC:57,1g AGS:6,8g - Azúcares:20,5g - Sal:2,6g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, caballa y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca</p> <p>597,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,6g - HC:83,3g AGS:3,6g - Azúcares:11,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, jamon york, maiz, zanahoria, tomate) Lentejas con chorizo Vaso de leche</p> <p>627,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:25,0g - HC:70,7g AGS:8,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,5g</p>	<p>4 5 6 14</p> <p>CONSOMÉ POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS Fruta fresca de temporada</p> <p>533,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:15,8g - HC:67,6g AGS:3,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4</p> <p>ZARANGOLLO Filete de merluza a la andaluza casera Fruta fresca de temporada</p> <p>601,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:80,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,1g</p>	LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29				<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino Puchero de lentejas a la riojana Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:23,2g - HC:71,9g AGS:5,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 4 9</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Asado de pollo Vaso de leche</p> <p>552,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,0g - HC:49,7g AGS:7,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, caballa y espárragos Guiso de pavo Fruta fresca de temporada</p> <p>554,7Kcal - Prot:14,2g - Lip:17,0g - HC:80,7g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g</p>
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16																																								
<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, huevo, maiz, zanahoria y tomate) Asado de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>587,3Kcal - Prot:21,6g - Lip:17,8g - HC:82,5g AGS:5,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g</p>	<p>1 4 14</p> <p>CARNAVAL</p> <p>Ensalada de pepino Lentejas con verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>421,9Kcal - Prot:17,1g - Lip:6,2g - HC:68,7g AGS:1,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g</p>	<p>1 3 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria y maiz Guiso de huevo y verduras Vaso de leche</p> <p>582,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:21,5g - HC:73,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g</p> <p>DÍA DEL AMOR</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Sopa de cocido (sin fideos) Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Arroz meloso de rape con verduras Fruta fresca</p> <p>516,6Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,8g - HC:78,0g AGS:3,3g - Azúcares:13,0g - Sal:1,9g</p>	LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23		<p>3 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Revueltos de huevos con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>556,7Kcal - Prot:13,5g - Lip:28,9g - HC:57,1g AGS:6,8g - Azúcares:20,5g - Sal:2,6g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, caballa y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca</p> <p>597,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,6g - HC:83,3g AGS:3,6g - Azúcares:11,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, jamon york, maiz, zanahoria, tomate) Lentejas con chorizo Vaso de leche</p> <p>627,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:25,0g - HC:70,7g AGS:8,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,5g</p>	<p>4 5 6 14</p> <p>CONSOMÉ POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS Fruta fresca de temporada</p> <p>533,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:15,8g - HC:67,6g AGS:3,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4</p> <p>ZARANGOLLO Filete de merluza a la andaluza casera Fruta fresca de temporada</p> <p>601,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:80,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,1g</p>	LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29				<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino Puchero de lentejas a la riojana Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:23,2g - HC:71,9g AGS:5,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 4 9</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Asado de pollo Vaso de leche</p> <p>552,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,0g - HC:49,7g AGS:7,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, caballa y espárragos Guiso de pavo Fruta fresca de temporada</p> <p>554,7Kcal - Prot:14,2g - Lip:17,0g - HC:80,7g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g</p>															
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23																																								
<p>3 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Revueltos de huevos con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>556,7Kcal - Prot:13,5g - Lip:28,9g - HC:57,1g AGS:6,8g - Azúcares:20,5g - Sal:2,6g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, caballa y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca</p> <p>597,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,6g - HC:83,3g AGS:3,6g - Azúcares:11,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, jamon york, maiz, zanahoria, tomate) Lentejas con chorizo Vaso de leche</p> <p>627,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:25,0g - HC:70,7g AGS:8,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,5g</p>	<p>4 5 6 14</p> <p>CONSOMÉ POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS Fruta fresca de temporada</p> <p>533,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:15,8g - HC:67,6g AGS:3,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4</p> <p>ZARANGOLLO Filete de merluza a la andaluza casera Fruta fresca de temporada</p> <p>601,9Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:80,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,1g</p>	LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29				<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino Puchero de lentejas a la riojana Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:23,2g - HC:71,9g AGS:5,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 4 9</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Asado de pollo Vaso de leche</p> <p>552,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,0g - HC:49,7g AGS:7,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, caballa y espárragos Guiso de pavo Fruta fresca de temporada</p> <p>554,7Kcal - Prot:14,2g - Lip:17,0g - HC:80,7g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g</p>																														
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29																																										
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>804,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,9g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, espárragos y pepino Puchero de lentejas a la riojana Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:23,2g - HC:71,9g AGS:5,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 4 9</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate Asado de pollo Vaso de leche</p> <p>552,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,0g - HC:49,7g AGS:7,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, caballa y espárragos Guiso de pavo Fruta fresca de temporada</p> <p>554,7Kcal - Prot:14,2g - Lip:17,0g - HC:80,7g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g</p>																																													

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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 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

