



LUNES 5

1 2 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco
Espaguetis a la carbonara con bacon
Fruta fresca de temporada

690,7Kcal - Prot:21,7g - Lip:28,5g - HC:83,3g AGS:10,5g - Azúcares:21,2g - 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 9 11 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Guiso de pavo
Vaso de leche

647,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:24,1g - HC:80,3g AGS:7,6g - Azúcares:24,8g - Sal:2,0g

JUEVES 8

1 3 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria paleta y espárragos
Lentejas con arroz integral
Fruta fresca de temporada

627,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:16,7g - HC:86,4g AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,4g

VIERNES 9

1 2 3 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos
VERDURIZZA
Fruta fresca

662,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,6g - HC:113,9g AGS:2,8g - Azúcares:11,6g - Sal:2,1g

LUNES 12

1 2 3 9 11 14

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

694,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:28,3g - HC:75,6g AGS:10,1g - Azúcares:13,5g - Sal:2,1g

MARTES 13

1 14

CARNAVAL

Ensalada de pepino
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

487,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:12,7g - HC:69,8g AGS:2,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

1 2 3 9 11 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, tomate y york
Fruta fresca de temporada

1048,7Kcal - Prot:40,6g - Lip:43,5g - HC:111,6g AGS:11,9g - Azúcares:23,8g - Sal:2,5g

VIERNES 16

2 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y queso fresco
Arroz con pavo y verduras
Fruta fresca

618,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:20,1g - HC:82,8g AGS:4,8g - Azúcares:12,8g - Sal:1,9g

LUNES 19

1 2 3 9 10 11 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas
Canelones de carne
Fruta fresca de temporada

513,0Kcal - Prot:13,9g - Lip:24,9g - HC:54,5g AGS:7,1g - Azúcares:22,9g - Sal:2,8g

MARTES 20

2 14

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

644,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:18,9g - HC:91,9g AGS:4,5g - Azúcares:19,4g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 21

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, jamon york, maiz, zanahoria, tomate)
Lentejas con chorizo
Vaso de leche

567,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:24,6g - HC:58,6g AGS:8,3g - Azúcares:12,0g - Sal:2,1g

JUEVES 22

1 9 11 12

CONSOMÉ
POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS
Fruta fresca de temporada

480,5Kcal - Prot:21,5g - Lip:12,4g - HC:66,1g AGS:2,7g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g

VIERNES 23

ZARANGOLLO
Cinta de lomo al horno
Fruta fresca

627,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:25,0g - HC:69,2g AGS:5,9g - Azúcares:13,7g - Sal:1,0g

LUNES 26

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

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 9 14

Ensalada de lechuga, tomate y pavo
Asado de pollo
Vaso de leche

590,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:27,3g - HC:52,2g AGS:7,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

JUEVES 29

1 14

Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, huevo y espárragos
Macarrones ecológicos napolitana
Fruta fresca de temporada

532,8Kcal - Prot:12,4g - Lip:15,1g - HC:81,2g AGS:2,4g - Azúcares:19,6g - Sal:1,4g



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:

