



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  
Guiso de pavo  
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



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

