

Empty menu box for Monday, Dec 1st.

LUNES 6

Empty menu box for Tuesday, Dec 2nd.

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla con calabacín al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan - Fruta fresca de temporada

631,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:84,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,9g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 8

JUEVES 2

1 2 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g

JUEVES 9

VIERNES 3

1 2 5 9 14

Arroz al horno  
Salchichas frescas con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Pan - Yogur

898,5Kcal - Prot:34,5g - Lip:47,6g - HC:81,8g AGS:14,2g - Azúcares:26,0g - Sal:4,4g

VIERNES 10

FESTIVO

LUNES 13

FESTIVO

MARTES 14

FESTIVO

MIÉRCOLES 15

JUEVES 9

1 12 14

Sopa de lluvia  
Filete de aguja en su jugo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

767,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:15,0g - HC:127,5g AGS:3,5g - Azúcares:22,6g - Sal:2,5g

JUEVES 16

VIERNES 10

1 4

Lentejas caseras  
Filete de lenguadina a la andaluza  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan - Fruta fresca de temporada

697,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:32,1g - HC:65,8g AGS:8,5g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

VIERNES 17

LUNES 13

1 2 5 9 14

Arroz a la cubana  
Salchichas Frankfurt  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan - Fruta fresca de temporada

790,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:34,8g - HC:91,2g AGS:9,8g - Azúcares:19,4g - Sal:3,0g

LUNES 20

MARTES 14

1 2 5 4 9 14

Puchero de lentejas a la riojana  
Merluza asada al limón con guisantes salteados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,1g

MARTES 21

MIÉRCOLES 15

2 4

Crema de zanahoria  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan - Yogur

586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 22

JUEVES 16

1 2 5 9 14

Macarrones ecológicos napolitana  
Tiras de calamar rebozadas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

652,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:23,1g - HC:88,1g AGS:3,0g - Azúcares:21,2g - Sal:2,7g

JUEVES 23

VIERNES 17

5 14

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y aceitunas  
Pan - Fruta fresca de temporada

637,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:21,6g - HC:74,4g AGS:4,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

VIERNES 24

LUNES 20

2 4 14

Arroz con magra y verduras de proximidad  
Tiras de pescado con empaninado casero y guarnición de brócoli  
Ensalada  
Yogur

725,8Kcal - Prot:39,0g - Lip:21,9g - HC:91,5g AGS:6,2g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g

LUNES 27

MARTES 21

1 2 3 4

Espaguetis salteados con salmón  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

749,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:30,6g - HC:81,1g AGS:8,4g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

MARTES 28

MIÉRCOLES 22

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

**MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD**

Sopa  
Hamburguesa completa  
Ensalada variada  
Copa Danone y Dulce Navideño

MIÉRCOLES 29

JUEVES 23

Empty menu box for Thursday, Dec 23rd.

JUEVES 30

VIERNES 24

Empty menu box for Friday, Dec 24th.

VIERNES 31

Empty menu box for Monday, Dec 27th.

Empty menu box for Tuesday, Dec 28th.

Empty menu box for Wednesday, Dec 29th.

Empty menu box for Thursday, Dec 30th.

Empty menu box for Friday, Dec 31st.

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

Entidades colaboradoras:

