

VIERNES 1

2 3 4 9 11 14

Sopa de pescado con pasta sin gluten
Pizza sin gluten
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

701,7Kcal - Prot:21,2g - Lip:17,0g - HC:114,6g AGS:4,0g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g

VIERNES 8

4 9 11 14

 Día de la mujer

Espaguetis sin gluten napolitana
Rustidera de merluza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

562,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:12,4g - HC:82,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,7g

VIERNES 15

2 4 5 9 11 14

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Fideua sin gluten marinera
Fruta fresca de temporada

572,9Kcal - Prot:13,7g - Lip:12,5g - HC:79,7g AGS:3,6g - Azúcares:19,8g - Sal:1,8g

VIERNES 22

2 3 4 9 14

Puré de zanahoria
Fogonero a la andaluza casera (maicena) con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
cumpleaños (postre sin gluten)/

cal - Prot:24,2g - Lip:23,3g - HC:86,2g AGS:3,6g - Azúcares:32,1g - Sal:2,6g



VIERNES 29

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 6

3 9 11 12 14

Sopa con fideos sin gluten y garbanzos
Tortilla de calabacín y loncha de queso
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

576,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:11,8g - HC:71,5g AGS:2,0g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 13

2 3 9 14

 Primavera

Crema de calabaza, patata y puerro
Hamburguesa sin gluten con pisto
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre casero/Fruta fresca de temporada

708,1Kcal - Prot:21,4g - Lip:28,2g - HC:71,6g AGS:7,8g - Azúcares:28,4g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 20

2 3 9 14

Arroz con verduras
Salchichas sin gluten
Ensalada variada con huevo
Fruta fresca de temporada

704,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:30,8g - HC:84,7g AGS:7,5g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

MIÉRCOLES 27

2 3 4 9 11 14

Espaguetis sin gluten boloñesa
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

583,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:15,6g - HC:72,7g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g

JUEVES 7

14

Crema de verduras mediterráneas
Pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

502,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,4g - HC:52,0g AGS:4,1g - Azúcares:20,2g - Sal:2,1g

JUEVES 14

2 4 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido completo (garbanzos, pollo, patata, verdura)
Ensalada de lechuga, caballa y tomate
Fruta fresca de temporada

643,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:91,9g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,1g

JUEVES 21

9 11 12 14

Sopa de fideos sin gluten con garbanzos
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

672,5Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,2g - HC:85,2g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

JUEVES 28

DÍA FESTIVO



MARTES 5

2 3 4 14

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Yogur/Fruta fresca de temporada

647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

MARTES 12

3 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

565,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:17,3g - HC:83,2g AGS:3,3g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

MARTES 19

DÍA FESTIVO



MARTES 26

14

Crema de calabacín
Lomo en su jugo con guisantes salteados
Ensalada de tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

638,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:32,1g - HC:56,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,6g - Sal:2,0g

LUNES 4

2 3 4 9 14

Lentejas sin gluten a la riojana
Limanda crujiente casera sin gluten (maicena)
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Fruta fresca de temporada

648,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:19,0g - HC:81,2g AGS:2,6g - Azúcares:18,1g - Sal:1,3g

LUNES 11

4 14

Lentejas sin gluten con verduras
Bacaladilla con rebozado casero (maicena)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

567,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:14,7g - HC:71,9g AGS:2,1g - Azúcares:17,4g - Sal:1,6g

LUNES 18

2 3 9 11 14

Macarrones sin gluten
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

704,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:31,1g - HC:74,5g AGS:11,3g - Azúcares:20,2g - Sal:2,5g

LUNES 25

2 3 4 9 14

Lentejas sin gluten con arroz integral
Tortilla francesa y loncha de pavo sin gluten
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

649,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,3g - HC:69,4g AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g

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:

