

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

3 4 14

Macarrones sin gluten con atún  
Tortilla con calabacín al horno  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
582,9Kcal - Prot:18,7g - Lip:21,4g - HC:77,7g AGS:4,5g - Azúcares:19,5g - Sal:1,7g

JUEVES 2

2 4 9 12 14

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Cocido completo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
589,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:12,2g - HC:92,8g AGS:2,5g - Azúcares:23,5g - Sal:1,1g

VIERNES 3

2 5 9 14

Arroz al horno  
Salchichas sin gluten con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Pan sin gluten - Yogur  
786,8Kcal - Prot:32,4g - Lip:37,1g - HC:81,2g AGS:10,6g - Azúcares:23,7g - Sal:3,8g

LUNES 13

FESTIVO

MARTES 14

FESTIVO

MIÉRCOLES 8

FESTIVO

JUEVES 9

12 14

Sopa de ave con pasta sin gluten  
Filete de aguja en su jugo con patatas  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
730,0Kcal - Prot:22,9g - Lip:17,0g - HC:119,6g AGS:4,5g - Azúcares:21,0g - Sal:3,1g

VIERNES 10

4

Puré de patata y zanahoria  
Filete de lenguadina  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
687,4Kcal - Prot:25,9g - Lip:32,0g - HC:67,3g AGS:8,5g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

LUNES 13

5 14

Arroz a la cubana  
Salchichas sin gluten  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
669,7Kcal - Prot:32,0g - Lip:19,6g - HC:90,0g AGS:4,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,4g

MARTES 14

4 14

Patata al vapor con aceite de oliva  
Merluza asada al limón con guisantes salteados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
424,8Kcal - Prot:17,9g - Lip:10,7g - HC:61,9g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 15

2 4

Crema de zanahoria  
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan sin gluten - Yogur  
577,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,5g - HC:57,7g AGS:6,9g - Azúcares:29,2g - Sal:1,5g

JUEVES 16

5 14

Macarrones sin gluten napolitana  
Anillas de calamar encebollado  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
505,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:11,8g - HC:78,5g AGS:2,3g - Azúcares:20,1g - Sal:2,2g

VIERNES 17

5 14

Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y aceitunas  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
627,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:21,5g - HC:75,9g AGS:4,6g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g

LUNES 20

2 4 14

Arroz con magra y verduras de proximidad  
Filete de merluza y guarnición de brócoli  
Ensalada  
Pan sin gluten - Yogur  
679,2Kcal - Prot:34,7g - Lip:19,3g - HC:92,1g AGS:5,8g - Azúcares:21,4g - Sal:1,5g

MARTES 21

2 3 4

Espaguetis sin gluten salteados con salmón  
Tortilla con queso  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada  
707,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:30,6g - HC:79,3g AGS:8,7g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 22

 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de pasta sin gluten  
Hamburguesa completa sin gluten  
Ensalada variada  
Postre navideño sin gluten

JUEVES 23

VIERNES 24

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

**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

