



LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7

1 4 9 11 14

Sopa de pescado
Panini de atún
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada

647,7Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,9g - HC:91,5g AGS:2,7g - Azúcares:18,8g - Sal:3,1g

VIERNES 8

1 4 14

Lentejas con verduras
Limanda crujiente casera
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Fruta fresca de temporada

654,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,5g - HC:83,7g AGS:3,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g

LUNES 11

2 4 14

Ensalada variada (sin huevo)
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

1 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos
Pescado al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

587,4Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,3g - HC:73,8g AGS:5,8g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 13

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

1 4 9 11 14

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

558,4Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,8g - HC:83,8g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g

 Día de la mujer

VIERNES 15

1 4 14

Lentejas con verduras
Bacaladilla con rebozado casero
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

575,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:15,7g - HC:72,4g AGS:2,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,9g

LUNES 18

14

Arroz con tomate
Cinta de lomo al horno
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

1 2 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pechuga de pavo al horno con pisto
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Postre casero sin huevo/Fruta fresca de temporada

714,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:27,8g - HC:73,6g AGS:8,1g - Azúcares:28,7g - Sal:2,6g



MIÉRCOLES 20

1 2 4 9 11 12 14

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

598,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:11,3g - HC:90,2g AGS:2,2g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

JUEVES 21

1 2 4 5 9 11 14

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

578,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,8g - HC:73,6g AGS:2,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

VIERNES 22

1 14

Macarrones con tomate
Lomo plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

726,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:76,8g AGS:10,6g - Azúcares:18,5g - Sal:2,2g

LUNES 25

DÍA FESTIVO



MARTES 26

14

Arroz con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada variada
Fruta fresca de temporada

687,2Kcal - Prot:23,8g - Lip:30,9g - HC:84,2g AGS:7,7g - Azúcares:20,5g - Sal:2,6g



MIÉRCOLES 27

1 9 11 12 14

Sopa 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

1 2 4 9 14

Puré de zanahoria con picatostes
Fogonero a la andaluza casera con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Cumpleaños (postre sin huevo)/
Fruta fresca de temporada

647,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,3g - HC:86,2g AGS:3,6g - Azúcares:32,1g - Sal:2,6g

 CUMPLEAÑOS

VIERNES 29

1 4 14

Lentejas con arroz integral
Pescado en salsa
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g

LUNES 25

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

MARTES 26

1 2 4 9 14

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

523,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:11,7g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:20,2g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 27

DÍA FESTIVO



JUEVES 28

DÍA FESTIVO



VIERNES 29

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:

