

LUNES 6

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

JUEVES 2

1 4

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

620,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,7g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

VIERNES 3

2

Arroz con verduras  
Pechuga plancha con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Pan - Yogur desnatado natural

591,8Kcal - Prot:33,5g - Lip:16,1g - HC:76,9g AGS:2,9g - Azúcares:14,4g - Sal:2,1g

LUNES 13

FESTIVO

MARTES 14

FESTIVO

MIÉRCOLES 8

FESTIVO

JUEVES 9

1 12 14

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

728,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:11,4g - HC:129,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:2,4g

VIERNES 10

1 4

Lentejas caseras  
Filete de lenguadina a la plancha  
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

LUNES 13

14

Arroz con tomate  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan - Fruta fresca de temporada

568,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,3g - HC:79,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

MARTES 14

1 4 14

Lentejas con verduras  
Merluza asada al limón con guisantes salteados  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

554,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:2,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 15

2 4

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

499,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,8g - HC:44,6g AGS:4,4g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

JUEVES 16

1 5 14

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

584,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:13,9g - HC:84,2g AGS:2,3g - Azúcares:21,9g - Sal:2,5g

VIERNES 17

5 14

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

605,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g - HC:67,9g AGS:4,6g - Azúcares:20,9g - Sal:2,1g

LUNES 20

2 4 14

Arroz con verduras  
Filete de merluza y guarnición de brócoli  
Ensalada  
Yogur desnatado natural

507,2Kcal - Prot:25,8g - Lip:11,4g - HC:73,5g AGS:2,0g - Azúcares:12,9g - Sal:1,8g

MARTES 21

1 3 4

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

630,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:22,7g - HC:77,3g AGS:4,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 22

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa  
Pechuga plancha con patatas horno  
Ensalada variada  
Postre navideño

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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 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:

