

Empty menu box for Monday 6th.

LUNES 6

Empty menu box for Tuesday 7th.

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 4

Sopa de fideos  
Rustidera de pollo con verduras  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

530,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,6g - HC:60,5g AGS:3,8g - Azúcares:22,1g - Sal:1,6g

JUEVES 9

VIERNES 3

2

Arroz con verduras  
Pechuga plancha 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 4

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 5

4

Puré de patatas y zanahoria  
Filete de lenguadina a la andaluza  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan - Fruta fresca de temporada

661,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:31,9g - HC:65,0g AGS:8,5g - Azúcares:22,0g - Sal:2,0g

VIERNES 17

5 14

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

679,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,7g - HC:88,5g AGS:4,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

LUNES 20

4 14

Patata al vapor  
Merluza asada aromatizada al limón  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan integral - Fruta fresca de temporada

454,5Kcal - Prot:20,8g - Lip:11,1g - HC:62,6g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

MARTES 21

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

1 5 14

Macarrones ecológicos napolitana  
Anillas de calamar encebolladas  
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

1 2 5 12 14

Sopa de fideos  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Pan - Fruta fresca de temporada

532,5Kcal - Prot:20,2g - Lip:18,3g - HC:67,9g AGS:4,2g - Azúcares:20,8g - Sal:8,4g

VIERNES 24

2 4 14

Arroz con magra y verduras de proximidad  
Filete de merluza y guarnición de brócoli  
Ensalada  
Yogur

688,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:19,4g - HC:90,6g AGS:5,8g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

LUNES 27

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

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa  
Pechuga plancha con patatas  
Ensalada variada  
Postre navideño sin legumbres (incluida soja)

MIÉRCOLES 29

Empty menu box for Thursday 30th.

JUEVES 30

Empty menu box for Friday 31st.

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

