

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

1 3 14

Macarrones ecológicos con tomate
Tortilla con calabacín al horno
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan - Fruta fresca de temporada

593,0Kcal - Prot:19,0g - Lip:19,4g - HC:81,2g AGS:3,9g -
Azúcares:21,0g - Sal:1,7g

JUEVES 2

1 2 9 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

600,7Kcal - Prot:23,4g - Lip:10,6g - HC:94,1g AGS:2,1g -
Azúcares:25,0g - Sal:1,5g

VIERNES 3

1 2 5 9 14

Arroz al horno
Salchichas frescas 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

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
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

VIERNES 10

1

Lentejas caseras
Filete de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan - Fruta fresca de temporada

682,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:31,0g - HC:65,2g AGS:8,3g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,6g

LUNES 13

1 2 5 9 14

Arroz a la cubana
Salchichas Frankfurt
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan - Fruta fresca de temporada

790,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:34,8g - HC:91,2g AGS:9,8g -
Azúcares:19,4g - Sal:3,0g

MARTES 14

1 2 5 9 14

Puchero de lentejas a la riojana
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

719,3Kcal - Prot:45,6g - Lip:24,3g - HC:72,4g AGS:6,3g -
Azúcares:19,3g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 15

2 14

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

562,4Kcal - Prot:30,3g - Lip:22,8g - HC:56,3g AGS:6,6g -
Azúcares:29,9g - Sal:1,9g

JUEVES 16

1 14

Macarrones ecológicos napolitana
Lomo a la plancha
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan integral - Fruta fresca de temporada

656,2Kcal - Prot:30,1g - Lip:20,4g - HC:82,4g AGS:4,5g -
Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

VIERNES 17

5 14

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

637,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:21,6g - HC:74,4g AGS:4,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

LUNES 20

2 14

Arroz con magra y verduras de proximidad
Tiras de pollo con enharinado casero y
guarnición de brócoli
Ensalada
Yogur

725,8Kcal - Prot:39,0g - Lip:21,9g - HC:91,5g AGS:6,2g -
Azúcares:22,9g - Sal:1,8g

MARTES 21

1 2 3 14

Espaguetis salteados con tomate
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Pan integral - Fruta fresca de temporada

670,2Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,2g - HC:77,3g AGS:8,0g -
Azúcares:20,6g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 22



MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa
Hamburguesa completa
Ensalada variada
Copa Danone y Dulce 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
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:

