



MARTES 1

**14**

**DIA SIN CARNE**

Ensalada de lechuga,maiz, zanahoria, espárragos y pepino  
Olla gitana  
Fruta fresca de temporada

612,0Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,3g - HC:89,5g AGS:2,1g - Azúcares:23,0g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 2

**1 2 4 12**

Sopa de ave con fideos  
Merluza al horno  
Yogur

414,9Kcal - Prot:25,1g - Lip:9,1g - HC:57,0g AGS:3,4g - Azúcares:21,9g - Sal:1,4g

JUEVES 3

**14**

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas  
Estofado de ternera  
Fruta fresca de temporada

563,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:25,1g - HC:57,3g AGS:8,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,7g

VIERNES 4

**1 2 5 8 9 14**

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Arroz con magra y verduras de proximidad  
Tarta cumpleaños

660,9Kcal - Prot:20,0g - Lip:21,3g - HC:95,9g AGS:6,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,2g

MARTES 8

**1 2 3 9 12 14**

Sopa cubierta  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta fresca de temporada

545,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:18,3g - HC:70,0g AGS:7,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 9

**1 2 5 4 5 9 14**

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  
Fideua de pescado  
Yogur

636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

JUEVES 10

**1 2 5 9 14**

Arroz tres delicias  
Tortilla francesa  
Fruta fresca de temporada

580,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:15,5g - HC:86,6g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

VIERNES 11

**1 2 5 4 9 14**

Sopa de pescado  
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano  
Helado

945,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:20,7g - HC:152,4g AGS:6,3g - Azúcares:32,4g - Sal:2,4g

LUNES 14

MARTES 15

**1 4 14**

Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos  
Lentejas con arroz integral  
Fruta fresca de temporada

625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,6g - HC:89,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,9g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 16

**1 2 5 4 14**

Ensalada( lechuga, huevo, maiz, zanahoria, tomate)  
Macarrones ecológicos con atún  
Yogur

572,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:16,2g - HC:82,4g AGS:4,7g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

JUEVES 17

**1 2 5 4 9 14**

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

1022,7Kcal - Prot:41,9g - Lip:40,2g - HC:111,7g AGS:11,4g - Azúcares:24,4g - Sal:2,2g

VIERNES 18

**1 2 5 4 9 14**

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco  
Arroz meloso de rape con verduras  
Natillas de vainilla

638,3Kcal - Prot:18,4g - Lip:18,4g - HC:98,2g AGS:5,3g - Azúcares:16,1g - Sal:2,0g

LUNES 21

MARTES 22

**1 2 3 4 8 9 10 11 14 12**

**BIENVENIDA PRIMAVERA**

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas  
Canelones de atún bella aurora gratinados  
Fruta fresca de temporada

568,7Kcal - Prot:13,7g - Lip:28,9g - HC:59,7g AGS:6,8g - Azúcares:22,6g - Sal:2,6g

MIÉRCOLES 23

**1 2 3 9 14**

Ensalada (lechuga, jamon york, maiz,zanahoria, tomate)  
Lentejas con chorizo  
Fruta fresca de temporada

548,2Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,3g - HC:68,2g AGS:5,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

JUEVES 24

**1 2 3 4 5 6 9 12 14**

Sopa de pescado  
Pollo al ajillo con patatas  
Fruta fresca de temporada

549,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,9g - HC:70,2g AGS:3,3g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

VIERNES 25

**1 2 3 4 9**

**COCINA TRADICIONAL**

Puré de garbanzos y zanahoria  
Zarangollo  
Bizcocho

740,5Kcal - Prot:31,1g - Lip:22,6g - HC:97,2g AGS:3,0g - Azúcares:22,1g - Sal:1,1g

LUNES 28

MARTES 29

**1 2 3 9 14**

Arroz a la cubana con huevo  
Salchichas fresca  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

816,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:35,5g - HC:93,4g AGS:9,2g - Azúcares:20,7g - Sal:3,6g

MIÉRCOLES 30

**2 4 14**

Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Asado de pollo  
Yogur

542,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,4g - HC:49,7g AGS:6,7g - Azúcares:21,7g - Sal:1,3g

JUEVES 31

**1 4 14**

Ensalada de lechuga,maiz,zanahoria, caballa y espárragos  
Macarrones ecológicos napolitana  
Fruta fresca de temporada

566,6Kcal - Prot:14,4g - Lip:17,0g - HC:83,3g AGS:2,8g - Azúcares:21,3g - Sal:1,5g



**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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arroz</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

