



Revisado por Cristina Rojas Barqueros  
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

LUNES 4

MARTES 5

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

3 14

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y huevo  
Asado de pollo  
Fruta fresca

621,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:28,3g - HC:56,8g AGS:6,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g

1 2 3 4 9 11 12 14

Ensalada (lechuga, tomate y atun)  
Sopa con garbanzos y albondigas  
Fruta fresca

585,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:22,5g - HC:65,0g AGS:4,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

1 2 3 9 11 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)  
Macarrones con magra y verduras  
Fruta fresca

571,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:18,4g - HC:81,0g AGS:4,2g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  
Lentejas estofadas con chorizo  
Fruta fresca

447,1Kcal - Prot:12,8g - Lip:18,4g - HC:51,6g AGS:3,7g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y paleta de york)  
Arroz caldoso con rape  
Fruta fresca

579,2Kcal - Prot:23,1g - Lip:15,2g - HC:84,7g AGS:2,9g - Azúcares:18,0g - Sal:2,0g

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha)  
Lentejas estofadas  
Fruta fresca

517,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:13,7g - HC:74,2g AGS:2,3g - Azúcares:19,5g - Sal:1,3g

1 2 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate y queso  
Espaguetis boloñesa  
Fruta fresca

559,4Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,2g - HC:72,4g AGS:5,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,4g

3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo)  
Asado de caballa  
Fruta fresca

607,9Kcal - Prot:17,8g - Lip:28,4g - HC:66,0g AGS:4,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

1 2 3 9 10 14

Crema de puerro  
Hamburguesa de ternera  
Fruta fresca

597,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:15,5g - HC:70,0g AGS:6,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,7g

4

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y atún  
Arroz con habichuelas  
Fruta fresca

622,0Kcal - Prot:14,8g - Lip:16,5g - HC:98,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,3g

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

1 2 3 4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y paleta de york  
Sopa de merluza con arroz  
Fruta fresca

547,0Kcal - Prot:20,2g - Lip:21,0g - HC:66,1g AGS:3,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

1 2 3 9 11

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana  
Macarrones con tomate, huevo y queso  
Fruta fresca

558,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,2g - HC:73,0g AGS:4,5g - Azúcares:21,2g - Sal:1,8g

1

Ensalada de lechuga, tomate y maiz  
Lentejas con verduras y magra  
Fruta fresca

575,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,3g - HC:74,1g AGS:3,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,3g

14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)  
Guiso de pollo  
Fruta fresca

538,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:26,7g - HC:49,9g AGS:5,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g

4

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)  
Potaje de garbanzos  
Fruta fresca

583,2Kcal - Prot:17,0g - Lip:16,5g - HC:84,6g AGS:2,5g - Azúcares:21,4g - Sal:1,4g

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES 29

14

Crema de calabaza  
Chuleta de cerdo asada con salsa  
Fruta fresca

595,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:25,6g - HC:66,7g AGS:6,9g - Azúcares:19,6g - Sal:1,4g

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)  
Fideua de potón  
Fruta fresca

545,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,1g - HC:70,9g AGS:4,3g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, maiz y caballa  
Potaje con albondigas de bacalao  
Fruta fresca

639,3Kcal - Prot:18,4g - Lip:17,8g - HC:94,4g AGS:2,7g - Azúcares:22,7g - Sal:1,8g

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras  
Guiso de rape y con patatas  
Fruta fresca de temporada

416,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,2g - HC:40,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g



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

serunion   
educa



**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	verdura
	
legumbres	verdura 

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

		
fruta		lácteo

 **SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

