

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



LUNES 4

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

MARTES 5

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

MIÉRCOLES 6

1 2 4 9 11 14

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

593,8Kcal - Prot:17,6g - Lip:20,1g - HC:80,3g AGS:3,6g -
Azúcares:20,6g - Sal:1,6g

JUEVES 7

1 4 14

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

487,3Kcal - Prot:17,4g - Lip:14,4g - HC:64,8g AGS:2,4g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,6g

VIERNES 8

4 5 14

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

515,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:13,1g - HC:76,2g AGS:2,2g -
Azúcares:17,9g - Sal:1,4g

LUNES 11

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

MARTES 12

1 2 3 4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate queso y cebolla
Espaguetis con tomate y atún
Fruta fresca

504,7Kcal - Prot:14,1g - Lip:15,6g - HC:72,2g AGS:3,9g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

1

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

499,8Kcal - Prot:18,4g - Lip:13,1g - HC:69,6g AGS:2,2g -
Azúcares:22,9g - Sal:1,2g

JUEVES 21

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

VIERNES 22

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

4 14

Crema de calabaza
Merluza asada con salsa de verduras
Fruta fresca

477,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,8g - HC:58,2g AGS:2,3g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,3g

MARTES 26

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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

2 4 9 14

Rollitos de queso 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

VIERNES 29



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	
	
legumbres	 
	 

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

		
fruta		lácteo

 **SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

