



MENU SAGRADO CORAZON BASAL NOVIEMBRE

MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

1 2 3 9 14

Cocido completo
Rollitos de jamón york y queso
Ensalada
Fruta fresca de temporada

1063,1Kcal - Prot:50,7g - Lip:50,9g - HC:92,0g AGS:17,7g - Azúcares:19,3g - Sal:2,6g

VIERNES 3

2 4 14

Arroz con magra y verduras de proximidad
Caballa en aceite
Ensalada
Yogur

868,7Kcal - Prot:42,4g - Lip:37,1g - HC:90,0g AGS:8,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,4g

LUNES 6

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Canelones
Huevos rellenos
Ensalada
Fruta fresca de temporada

613,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:34,5g - HC:51,7g AGS:9,2g - Azúcares:21,3g - Sal:3,0g

MARTES 7

2 3 4 9 14

Guiso de pescado con patatas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada

591,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:31,6g - HC:47,0g AGS:1,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 8

1 2 3 4 9 14

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Ensalada
Fruta fresca de temporada

559,2Kcal - Prot:25,8g - Lip:14,1g - HC:79,9g AGS:2,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

JUEVES 9

1 2 3 4 5 9 11 14

Fideua de pescado
Tortilla de patata
Ensalada
Yogur

787,9Kcal - Prot:37,8g - Lip:28,6g - HC:91,3g AGS:7,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,4g

VIERNES 10

1 5 14

SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO Y LIMÓN
Pechuga empanada
Ensalada
Fruta fresca de temporada

767,7Kcal - Prot:47,0g - Lip:19,6g - HC:90,2g AGS:3,2g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

LUNES 13

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas
Ensalada
Fruta fresca de temporada

803,5Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:90,7g AGS:9,2g - Azúcares:18,3g - Sal:3,6g

MARTES 14

1 2 3 9 14

Lentejas estofadas
Croquetas de pollo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

714,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,8g - HC:100,9g AGS:2,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,9g

MIÉRCOLES 15

14

Crema de verduras
Pollo en salsa
Ensalada
Fruta fresca de temporada

459,9Kcal - Prot:18,9g - Lip:17,4g - HC:52,8g AGS:3,5g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

JUEVES 16

1 2 3 9 14

Alubias con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada
Fruta fresca de temporada

727,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:30,4g - HC:74,1g AGS:7,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,2g

VIERNES 17

1 2 4 9 11 14

Macarrones con atún
Merluza al horno
Ensalada
Yogur

656,1Kcal - Prot:32,6g - Lip:19,8g - HC:84,3g AGS:5,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,9g

LUNES 20

1 2 9 11 14

Espaguetis carbonara
Pechuga de pavo al horno
Ensalada
Fruta fresca de temporada

654,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:21,2g - HC:79,4g AGS:6,6g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g

MARTES 21

1 2 3 9 11 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

987,4Kcal - Prot:39,9g - Lip:38,3g - HC:109,3g AGS:11,0g - Azúcares:22,4g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 22

2 5 6 14

Arroz marinero
Queso fresco
Ensalada
Fruta fresca de temporada

540,0Kcal - Prot:21,7g - Lip:14,1g - HC:79,3g AGS:4,5g - Azúcares:17,9g - Sal:3,1g

JUEVES 23

14

Crema de calabaza
Asado de pollo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

589,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:16,0g - HC:80,1g AGS:3,4g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g

VIERNES 24

1 2 3 4 9 14

Potaje de garbanzos
Merluza rebozada
Ensalada
Yogur

810,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,5g - HC:99,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,4g

LUNES 27

**PASTA ASNO (ESPAGUETIS BOLOÑESA)
POLLO CON PATATAS A LA CIENAGA
POSTRE LLAMA DE DRAGONA**

SHIREK

MARTES 28

1 2 3 9 14

Alubias con chorizo
Alitas de pollo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

618,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:22,5g - HC:66,9g AGS:5,4g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 29

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas de ave al horno
Ensalada
Fruta fresca de temporada

650,3Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,7g AGS:5,0g - Azúcares:16,3g - Sal:2,6g

JUEVES 30

1 2 3 9 14

Lentejas con arroz
Pizza de jamón york
Ensalada
Fruta fresca de temporada

860,1Kcal - Prot:35,0g - Lip:20,5g - HC:124,9g AGS:4,9g - Azúcares:21,0g - Sal:3,5g



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...
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	o	lácteo
-------	---	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

