



LUNES 9

1 2 3 9 14

Espaguetis con chorizo
Tortilla de patatas
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

667,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:28,8g - HC:74,9g AGS:8,1g -
Azúcares:12,8g - Sal:2,1g

MARTES 10

1 2 4

Guiso de pollo
Boquerones a la andaluza
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

641,8Kcal - Prot:27,1g - Lip:25,6g - HC:72,9g AGS:6,2g -
Azúcares:12,0g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 11

1 2 4 14

Lentejas estofadas
Merluza a la plancha
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

630,1Kcal - Prot:37,7g - Lip:15,3g - HC:79,7g AGS:4,0g -
Azúcares:12,7g - Sal:2,0g

JUEVES 12

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas Frankfurt
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

720,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:32,4g - HC:78,9g AGS:9,7g -
Azúcares:11,2g - Sal:2,6g

VIERNES 13

1 2 12 14

Sopa de ave con fideos
Solomillo con patatas
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

477,3Kcal - Prot:27,1g - Lip:16,8g - HC:52,5g AGS:5,3g -
Azúcares:11,7g - Sal:1,9g

LUNES 16

1 2 3 4 9 14

Guiso de albóndigas
Huevos rellenos
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

653,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:33,9g - HC:59,0g AGS:10,7g -
Azúcares:12,6g - Sal:2,2g

MARTES 17

1 2 3 4 9 14

Macarrones boloñesa
Merluza a la andaluza
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

723,8Kcal - Prot:36,3g - Lip:28,6g - HC:76,2g AGS:7,5g -
Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 18

1 2 3 9 14

Cocido completo con repollo
Croquetas de pollo
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

858,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:43,2g - HC:78,6g AGS:12,3g -
Azúcares:18,5g - Sal:3,5g

JUEVES 19

1 2 14

Ensalada de pasta con lechuga,maiz, tomate,
zanahoria
Pollo asado
Patatas fritas
Lacteo/ fruta fresca

672,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:22,7g - HC:79,9g AGS:5,8g -
Azúcares:13,0g - Sal:1,9g

VIERNES 20

2 4 5 6 14

Paella de marisco
Pechuga de pavo
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

601,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,4g - HC:88,0g AGS:6,5g -
Azúcares:13,0g - Sal:3,9g

LUNES 23

1 2 3 9 14

Espaguetis con tomate
Alitas de pollo
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

686,3Kcal - Prot:29,0g - Lip:27,3g - HC:78,8g AGS:9,4g -
Azúcares:12,4g - Sal:2,3g

MARTES 24

1 2 3 4 9 14

Lentejas con chorizo
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

617,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,0g - HC:55,4g AGS:7,9g -
Azúcares:11,5g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 25

1 2 3 9 10 14

Hervido valenciano
Hamburguesa de pollo completa
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

742,5Kcal - Prot:36,3g - Lip:29,3g - HC:77,2g AGS:10,3g -
Azúcares:14,6g - Sal:3,1g

JUEVES 26

1 2 3 12 14

Sopa cubierta
Tortilla de patata
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

558,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:22,2g - HC:61,1g AGS:5,6g -
Azúcares:13,4g - Sal:3,6g

VIERNES 27

2 4 5 6 14

Paella de marisco
Queso fresco
Ensalada
Lacteo/ fruta fresca

601,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,4g - HC:88,0g AGS:6,5g -
Azúcares:13,0g - Sal:3,9g

LUNES 30

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

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:

