

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348

Cristina



LUNES 3 NO LECTIVO	MARTES 4 1 2 3 9 11 12 14 Sopa de ave con fideos Huevos rotos Ensalada Fruta fresca de temporada 513,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,4g - HC:65,5g AGS:3,8g - Azúcares:17,9g - Sal:8,0g	MIÉRCOLES 5 1 3 14 Alubias estofadas Pechuga de pollo Ensalada Fruta fresca de temporada 721,6Kcal - Prot:45,5g - Lip:18,1g - HC:83,8g AGS:3,1g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g	JUEVES 6 1 2 3 4 9 14 Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada Fruta fresca de temporada 549,4Kcal - Prot:25,9g - Lip:14,2g - HC:76,3g AGS:2,5g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g	VIERNES 7 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
LUNES 10 2 9 14 Arroz con magra y verduras de proximidad Queso fresco Ensalada Fruta fresca de temporada 799,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:89,7g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:3,6g	MARTES 11 1 2 3 4 5 6 9 14 Lentejas estofadas Croquetas Ensalada Fruta fresca de temporada 684,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:18,7g - HC:95,0g AGS:2,7g - Azúcares:23,9g - Sal:2,7g	MIÉRCOLES 12 14 Crema de verduras Pollo en salsa Ensalada Fruta fresca de temporada 455,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:17,4g - HC:51,8g AGS:3,5g - Azúcares:19,8g - Sal:1,6g	JUEVES 13 1 4 9 11 14 Macarrones con atún Merluza al horno Ensalada Fruta fresca de temporada 575,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,9g - HC:76,5g AGS:2,5g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g	VIERNES 14 1 2 3 9 14 Alubias con chorizo Tortilla de patata Ensalada Yogur 777,6Kcal - Prot:33,4g - Lip:34,2g - HC:76,0g AGS:9,8g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g
LUNES 17 1 2 3 9 11 14 Espaguetis carbonara Pavo en lonchas Ensalada Fruta fresca de temporada 579,7Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,2g - HC:78,5g AGS:5,7g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g	MARTES 18 JORNADA GASTRONOMICA Guiso de pescado con patatas BURGUER CHEESE FRISBEE Ensalada Fruta fresca de temporada 499,2Kcal - Prot:18,5g - Lip:19,0g - HC:57,5g AGS:3,2g - Azúcares:16,9g - Sal:3,4g	MIÉRCOLES 19 2 9 14 Arroz con magra y verduras de proximidad Queso fresco Ensalada Fruta fresca de temporada 619,9Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:86,9g AGS:5,7g - Azúcares:17,5g - Sal:2,9g	JUEVES 20 14 Crema de calabaza Asado de pollo Ensalada Fruta fresca de temporada 570,3Kcal - Prot:23,3g - Lip:18,3g - HC:71,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g	VIERNES 21 1 2 3 4 5 6 9 14 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada Yogur 810,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,5g - HC:99,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,4g
LUNES 24 1 2 3 5 9 11 14 Macarrones boloñesa Calamar en rebozado casero Ensalada Yogur 751,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:27,9g - HC:87,4g AGS:7,7g - Azúcares:23,1g - Sal:2,3g	MARTES 25 1 2 3 9 14 Fabada Alitas de pollo Ensalada Fruta fresca de temporada 666,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,5g - HC:78,4g AGS:5,2g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g	MIÉRCOLES 26 1 2 3 9 14 Arroz a la cubana con huevo Salchichas Ensalada Fruta fresca de temporada 646,2Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,7g - HC:86,7g AGS:4,9g - Azúcares:15,6g - Sal:2,6g	JUEVES 27 1 4 14 Lentejas con arroz Merluza en salsa verde Ensalada Fruta fresca de temporada 617,0Kcal - Prot:32,8g - Lip:13,0g - HC:84,3g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g	VIERNES 28 1 3 4 9 11 14 Sopa de pescado Tortilla de patata Ensalada Fruta fresca de temporada 547,0Kcal - Prot:19,9g - Lip:19,2g - HC:68,4g AGS:3,2g - Azúcares:17,3g - Sal:3,3g

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



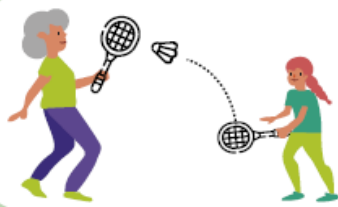
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

