



LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7

14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Pollo al limón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
475,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:53,2g AGS:3,6g - Azúcares:23,4g - Sal:2,0g

JUEVES 8

1 4 12 14

Ensalada de garbanzos, tomate y queso fresco  
Merluza al horno  
Pepino, zanahoria y lechuga  
Helado  
536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

VIERNES 9

1 2 3 4 5 14

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra  
Filete de aguja al horno  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur/ Fruta fresca de temporada  
593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

LUNES 12

1 4 14

**DIA SIN CARNE**  
Lentejas con arroz integral  
Rape en salsa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
639,9Kcal - Prot:32,3g - Lip:12,4g - HC:91,0g AGS:2,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

MARTES 13

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)  
Fideua marinera  
Pavo en lonchas  
Yogur/Fruta  
629,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,5g - HC:77,4g AGS:6,6g - Azúcares:23,8g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 14

5 4 14

Judías blancas estofadas  
Huevo frito  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

JUEVES 15

1 2 3 4 9 14

Puré de verduras  
Pizza de jamón york  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Helado  
651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g - Azúcares:21,2g - Sal:2,8g

VIERNES 16

1 2 3 9 14

Arroz al horno  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada  
642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g - Azúcares:26,0g - Sal:3,7g

LUNES 19

1 4 14

**DIA SIN CARNE**  
Lentejas con verduras  
Bacaladilla a la andaluza  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g

MARTES 20

1 3 4 14

Macarrones ecológicos con atún  
Tortilla francesa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada  
647,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,5g - HC:79,6g AGS:5,0g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 21

1 2 4 9 12 14

Ensalada campera  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada  
625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g - Azúcares:25,0g - Sal:1,4g

JUEVES 22

2 4 9 14

Puré de verduras  
Hamburguesa completa con patatas fritas  
Ensalada  
Helado  
533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

VIERNES 23

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana  
Huevo y salchicha fresca  
Ensalada  
Yogur/Fruta  
572,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,8g - HC:90,4g AGS:3,8g - Azúcares:24,2g - Sal:1,6g

LUNES 26

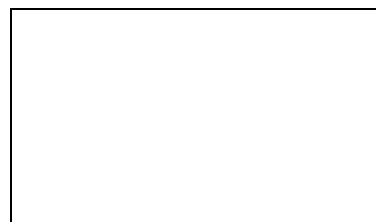
1 4 14

**DIA SIN CARNE**  
Puré de garbanzos y zanahoria  
Filete de merluza a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada  
659,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,5g - HC:84,2g AGS:2,5g - Azúcares:23,5g - Sal:1,7g

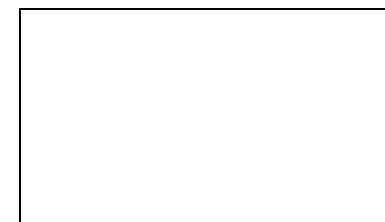
MARTES 27

**MENÚ ESPECIAL  
FIN DE CURSO**

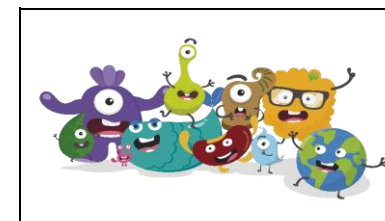
MIÉRCOLES 28



JUEVES 29



VIERNES 30



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

Entidades colaboradoras:

