




**DÍA DEL PAN**

LUNES 7

3 4

Habichuelas estofadas con verduras  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g



MARTES 8

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro  
Lomo adobado  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur/Fruta fresca de temporada

429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g

MIÉRCOLES 9

1 2 9 11 12 14

Sopa de garbanzos  
Pollo al'ast  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

JUEVES 10

1 2 4 5 9 11 14

Fideua marinera  
Merluza rebozada  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada

583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

VIERNES 11

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas con verduras  
Merluza al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Yogur

623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g

LUNES 14

3 4 14

**DÍA SIN CARNE**

Guiso de patatas con bacalao  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

MARTES 15

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 16

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones con atún  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g

JUEVES 17

14

Crema de alubias blancas  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

VIERNES 18

1 2 3 4 14

Puré de garbanzos  
Merluza horneada con zanahoria dado salteada  
Yogur

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

LUNES 21

1 2 9 11 12 14

Guiso con huevo duro  
Pollo en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Fruta fresca de temporada

553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

MARTES 22

1 3 4 14

Lentejas con arroz integral  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 23

1 3 4 14

Pasta con atún  
Abadejo en tempura  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

JUEVES 24

1 2 3 4 9 14

Crema de calabacín y puerro  
Hamburguesa completa con patatas  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

VIERNES 25

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo  
Salchichas frescas  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Yogur

709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g

LUNES 28

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Calamares a la romana  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

MARTES 29

2 4

Guiso de pavo  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 30

1 4 14

**DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO**

Espaguetis ecológicos a la napolitana  
Merluza asada  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

JUEVES 31

3 5 14

Alubias marineras  
Huevos rotos  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

1 2 3 9 14

Hervido de judías verdes con patata  
Albóndigas en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur

637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

LUNES 4

1 2 3 4 5 6 9 14

Arroz de pescado y marisco  
Calabacín rebozado  
Ensalada  
Fruta fresca de temporada


575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

MARTES 5

3 4

Garbanzos estofados  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Fruta fresca de temporada

674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g



MIÉRCOLES 6

**HALLOWEEN**

Crema de calabaza  
Hamburguesa con patatas  
Gelatina

JUEVES 7

1 2 3 4 5 6 9 11 12 14

Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 8

**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
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 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
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:

