

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

MARTES 2

1 2 3 4

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)
Macarrones con caballa
Fruta fresca de temporada

494,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:16,0g - HC:63,3g AGS:3,9g -
Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 3

1 2 3 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada
Fruta fresca

705,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:18,4g - HC:97,0g AGS:4,1g -
Azúcares:22,2g - Sal:1,7g

JUEVES 4

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo)
Estofado de ternera
Fruta fresca de temporada

575,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:29,1g - HC:53,0g AGS:8,3g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,1g

VIERNES 5

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, paleta y piña)
Guiso de aletria con fogonero
Fruta fresca de temporada

466,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:65,9g AGS:2,1g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

LUNES 8

14

Crema de calabacín
Asado de pollo
Ensalada
Fruta fresca

525,7Kcal - Prot:19,6g - Lip:18,2g - HC:66,6g AGS:3,6g -
Azúcares:19,8g - Sal:1,6g

MARTES 9

1 2 3 4 9 11 12 14

Ensalada (lechuga, tomate y atun)
Sopa con garbanzos y albondigas
Fruta fresca

583,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,4g - HC:65,1g AGS:4,1g -
Azúcares:19,1g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 10

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)
Macarrones con magra y verduras
Fruta fresca

571,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:18,4g - HC:81,0g AGS:4,2g -
Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

JUEVES 11

1 2 3 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y
aceitunas
Lentejas estofadas con chorizo
Fruta fresca

444,5Kcal - Prot:12,7g - Lip:18,4g - HC:51,0g AGS:3,7g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,9g

VIERNES 12

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y paleta de
york)
Arroz caldoso con rape
Fruta fresca

563,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:14,1g - HC:84,8g AGS:2,6g -
Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

LUNES 15

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha)
Lentejas estofadas
Fruta fresca

463,2Kcal - Prot:13,9g - Lip:13,4g - HC:66,6g AGS:2,2g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,3g

MARTES 16

1 2 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate y queso
Espaguetis boloñesa
Fruta fresca

596,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,4g - HC:79,9g AGS:5,4g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 17

4

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz con habichuelas
Fruta fresca

612,3Kcal - Prot:14,5g - Lip:16,4g - HC:96,4g AGS:2,7g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,3g

JUEVES 18

1 2 3 9 10 14

Crema de puerro
Hamburguesa de ternera
Fruta fresca

531,8Kcal - Prot:17,6g - Lip:12,4g - HC:69,1g AGS:4,6g -
Azúcares:20,6g - Sal:2,3g

VIERNES 19

Sopa de ave con fideos
Asado de caballa
Ensalada
Yogur natural

627,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:26,0g - HC:70,2g AGS:5,3g -
Azúcares:11,3g - Sal:1,9g

LUNES 22

1 2 3 4 9 14

Sopa de merluza con arroz
San jacobó
Ensalada
Fruta fresca

704,5Kcal - Prot:20,4g - Lip:31,6g - HC:79,9g AGS:5,5g -
Azúcares:25,6g - Sal:2,4g

MARTES 23

1 2 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y
manzana
Macarrones con tomate, huevo y queso
Fruta fresca

635,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,0g - HC:79,6g AGS:6,9g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 24

1

Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Lentejas con verduras y magra
Fruta fresca

504,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:16,9g - HC:83,6g AGS:3,2g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,3g

JUEVES 25

14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y
remolacha)
Guiso de pollo
Fruta fresca

532,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:26,7g - HC:49,1g AGS:5,0g -
Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

VIERNES 26

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)
Potaje de garbanzos
Fruta fresca

533,5Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,4g - HC:74,4g AGS:2,5g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,4g

LUNES 29

14

Crema de calabaza
Chuleta de cerdo asada con salsa
Fruta fresca

595,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:25,6g - HC:66,7g AGS:6,9g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,4g

MARTES 30

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)
Fideua de potón
Fruta fresca

582,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,2g - HC:78,5g AGS:4,3g -
Azúcares:19,4g - Sal:1,7g



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



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:

