

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

*Festivo*

3

Coditos de pasta boloñesa  
Merluza a la crema con finas hierbas

Pan del día  
Fruta fresca

669,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:17,0g - HC:90,1g AGS:4,0g -  
Azúcares:24,0g - Sal:1,9g

4

Menestra de verduras con jamón  
Hamburguesa mixta al horno  
Ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca

682,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,0g - HC:68,6g AGS:7,4g -  
Azúcares:24,1g - Sal:3,3g

5

Garbanzos estofados  
Fogonero en salsa de tomate

Pan del día  
Fruta fresca

547,1kcal Prot:25,3g -Lip:14,8g -HC:72g -AGS:2,4g -  
Azúcares:22,2g -Sal:1,9g

6

Crema de calabacín  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Pan del día  
Fruta fresca

536,4kcal Prot:13,7g -Lip:18,8g -HC:72,3g -AGS:3g -  
Azúcares:22,3g -Sal:3,5g

9

Alubias blancas estofadas  
Xarda en salsa de verduras

Pan del día  
Fruta fresca

713,8Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,1g - HC:86,5g AGS:2,6g -  
Azúcares:21,3g - Sal:1,9g

10

**MENU ECOLÓGICO**

Crema de zanahoria ecológica  
Pechuga de pollo ecológico  
con salsa de miel y mostaza

Pan ecológico  
Yogur ecológico

653Kcal - Prot:33,2g - Lip:25,2g - HC:70,2g AGS:5,9g -  
Azúcares:35,8g - Sal:2,9g

11

Judías verdes con patatas y jamón  
Tortilla de calabacín y patata

Ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca

540,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:20,7g - HC:61,1g AGS:4,5g -  
Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

12

Paella mixta  
Merluza al horno con ajo y perejil

Pan del día  
Fruta fresca

659,4Kcal - Prot:34,9g - Lip:17,0g - HC:90,0g AGS:4,9g -  
Azúcares:23,2g - Sal:2,1g

13

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo con ternera y pollo

Pan del día  
Fruta fresca

765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g AGS:7,6g -  
Azúcares:21,1g - Sal:2,0g

16

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros

Pan del día  
Fruta fresca

581,3kcal Prot:30,4g -Lip:11,9g -HC:79,4g -AGS:1,9g -  
Azúcares:22,7g -Sal:2g

17

Crema de verduras  
Albóndigas mixtas con salsa  
y patatas dado

Pan del día  
Fruta fresca

584,9 kcal Prot:18,9g -Lip:21,8g -HC:72,2g -AGS:8,5g -  
Azúcares:22,5g -Sal:2,1g

18

Coliflor al ajoarriero  
Guiso de pavo estofado

Pan del día  
Fruta fresca

676,1 kcal Prot:36,1g -Lip:23,3g -HC:75,2g -AGS:5,6g -  
Azúcares:21,1g -Sal:2,1g

19

**MENU ECOLÓGICO**

Lentejas castellanas ecológicas  
Tortilla patata ecológica

Pan ecológico  
Yogur ecológico

663,6 kcal Prot:24,1g -Lip:20,7g -HC:87g -AGS:4,1g -  
Azúcares:20,6g -Sal:3,5g

20

Sopa de ave con lluvia  
Crujiente de bacalao  
Ensalada variada

Pan del día  
Fruta fresca

618,7kcal Prot:26,3g -Lip:20,2g -HC:79,7g -AGS:3,4g -  
Azúcares:19,7g -Sal:1,4g

**MENU ECOLÓGICO**

Crema de calabacín ecológica  
Estofado de cerdo ecológico

Pan ecológico  
Yogur ecológico

627,4kcal Prot:33,5g -Lip:22g -HC:70,7g -AGS:6,5g -  
Azúcares:27,3g -Sal:2,1g

23

24

Lentejas a la hortelana  
Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día  
Fruta fresca

653,7kcal Prot:27g -Lip:20,4g -HC:85,2g -AGS:3g -  
Azúcares:20,7g -Sal:1,3g

25

Patatas a la riojana  
Tortilla francesa  
Ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca

581,4kcal Prot:25,7g -Lip:20,6g -HC:74,3g -AGS:4,7g -  
Azúcares:20,5g -Sal:2,4g

26

**NUTRIFRIENDS**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo con ternera y pollo

Pan del día  
*Piña colada*

765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g AGS:7,6g -  
Azúcares:21,1g - Sal:2,0g

27

**DÍA DEL CELÍACO**

Sopa de pollo con arroz  
Revuelto de patatas, huevo y cebolla  
Ensalada de lechuga  
Pan del día\*  
Fruta fresca



30

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas con salsa  
y patatas dado  
Pan del día  
Fruta fresca

561,4Kcal - Prot:17,8g - Lip:21,7g - HC:68,5g AGS:8,5g -  
Azúcares:21,6g - Sal:1,9g

31

Fabada asturiana  
Tortilla francesa

Pan del día  
Fruta fresca

685,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:28g - HC:73,7g AGS:7,1g -  
Azúcares:19,1g - Sal:2,2g



VUELTA AL COLEGIO. VUELTA AL COMEDOR.  
**ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES**

**Comedor escolar**

Todos nuestros menús están elaborados cumpliendo los rigurosos protocolos de Seguridad Alimentaria.

Visita la web del cole para más información



serunion 



# 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	huevo
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

