

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Martes y jueves
pan integral**

<p>1</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>2</p> <p>Pasta integral con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceituna Fruta fresca 502,7,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:12,1g - HC:67,0g Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p>3</p> <p>Alubias pintas con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, manzana y maíz Yogur natural GUARDA TU ENVASE 570,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,5g - HC:68,2g Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura/ Lácteo</p>	<p>4</p> <p>Acelgas con patatas salteadas Pollo asado al limón Fruta fresca Zum de naranja sin azúcar añadido 454,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,9g - HC:55,6g Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata/ Lácteo</p>
<p>7</p> <p>Judías verdes con patatas al ajo y pimentón Lomo adobado al horno Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca 499,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,3g - HC:52,4g Recomendación de cenas: Pasta /Ternera con patata/ Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Sopa de ave con fideos Caballa a la bilbaína Fruta fresca 380,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,8g - HC:44,4g Recomendación de cenas: Verdura crema /Huevo con verdura/ Lácteo</p>	<p>9</p> <p>Alubias con zanahoria Tortilla de patata con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca 505,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,6g - HC:58,7g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Coliflor salteada Pollo a la jardinera Ensalada de tomate y zanahoria Yogur natural 553,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:22,3g - HC:51,4g Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura/ Fruta</p>
<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate Fogonero con pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 428,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:12,1g - HC:56,3g Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con patata/ Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa con jamón york y rodj tomate Yogur natural 525,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,2g - HC:67,2g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con verdura/ Fruta</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín con picatostes Lomo a la riojana Fruta fresca 428,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,1g - HC:43,3g Recomendación de cenas: Verdura crema/Pescado blanco con pasta/ Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Lentejas con quinoa Merluza en salsa con guisantes Fruta fresca 462,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:9,2g - HC:60,0g Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con verdura/ Lácteo</p>
<p>21</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas Tortilla de patata con cebolla Ensalada de tomate, zanahoria y maíz Fruta fresca 431,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:16,1g - HC:52,6g Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con patata/ Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos castellanos Abadejo al horno con ajo y perejil con patata panadera Yogur natural 537,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,0g - HC:61,2g Recomendación de cenas: Verdura crema / Huevo con verdura / Fruta</p>	<p>23</p> <p>Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca 381,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:16,9g - HC:30,0g Recomendación de cenas: Verdura /Pescado blanco con pasta/ Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Alubias con calabaza Merluza en salsa de puerros Fruta fresca 404,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:7,9g - HC:52,0g Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>
<p>28</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas Lomo adobado al horno Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca 486,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:21,8g - HC:38,5g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con pasta/ Lácteo</p>	<p>29</p> <p>Lentejas con verduras Fogonero en salsa con champiñones Fruta fresca 453,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:8,5g - HC:60,6g Recomendación de cenas: Verdura crema / Huevo con verduras / Lácteo</p>	<p>30</p> <p>Crema de espinacas con picatostes Estofado de pollo al curry Yogur natural con toppings 441,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:15,8g - HC:42,8g Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con verdura/ Fruta</p>	<p>18</p> <p> Menestra de verduras salteadas Taco de verdura superfood Zum de naranja sin azúcar añadido Fruta fresca 603,8Kcal - Prot:36,0g - Lip:22,1g - HC:62,4g Recomendación de cenas: Verdura /Ave con patata/ lácteo</p>
			<p>25</p> <p>Pasta ecológica con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Vaso de leche Fruta fresca 674,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:32,1g - HC:82,8g Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patata/ Lácteo</p>

En APP COLECHEF encontrarás los menús y las actividades que se realizan durante el servicio de comedor.



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

