

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Judías verdes a la gallega  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca  
551,6Kcal - Prot:15,3g - Lip:19,8g - HC:70,7g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con  
verdura / Lácteo

3

Lentejas con calabaza  
Gallo al horno con ajo y perejil  
Patatas al horno  
Fruta fresca  
522,4Kcal - Prot:31,8g - Lip:11,7g - HC:66,0g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Ave con arroz / Lácteo

4

Crema de calabacín  
Macarrones con boloñesa de soja texturizada  
Fruta fresca  
559,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:10,6g - HC:86,5g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Huevo con patata / yogur

5

Garbanzos guisados  
Salmón al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural  
648,5Kcal-Pro:33,9g-Lip:25,0g HC:66,0g  
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo  
con patata / Fruta fresca

6

Arroz con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Fruta fresca  
638,6Kcal-Prt:32,5g Lip:19,3g- HC:81,6g  
Recomendación de cenas: Verdura  
crema/Huevo con arroz / Lácteo

9

Lentejas estofadas  
Perca a la marinera  
Fruta fresca  
855,4Kcal -Prot:43,3g -Lip:25,8g - HC:106,3g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con  
arroz / Lácteo

10

Menestra de verduras con patatas salteadas  
Salchichas con tomate  
Fruta fresca  
538,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:27,4g - HC:47,1g  
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado  
azul con verdura / Lácteo

11

Alubias pintas con verduras  
Merluza al horno finas hierbas  
Patatas al horno  
Yogur natural  
561,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:13,5g - HC:74,3g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Cerdo con arroz / Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Judías verdes con patatas salteadas  
Lomo adobado al horno  
Champiñones salteados con ajo y perejil  
Fruta fresca  
458,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,2g - HC:43,2g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con  
patatas / Lácteo

17

Garbanzos con quinoa  
Merluza a la donostiarra  
Fruta fresca  
449,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:10,6g - HC:56,7g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con  
arroz / Lácteo

18

Crema de zanahoria  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, manzana y maíz  
Fruta fresca  
559,8Kcal - Prot:13,5g - Lip:18,9g - HC:76,9g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con  
patata / Lácteo

19

Pasta con tomate  
Gallo en salsa de puerros  
Yogur natural  
533,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:13,3g - HC:71,9g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Huevo con patata / Fruta fresca

20

Lentejas con patatas  
Ternera a la jardinera  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
656,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:22,8g - HC:66,4g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado  
azul con arroz / Lácteo

23

Arroz con verduras  
Salmón al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
585,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:20,8g - HC:74,9g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con  
patata / Lácteo

24

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino  
(Nutrifriends)  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Yogur natural  
562,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,1g - HC:65,1g  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado  
blanco con verdura / Fruta fresca

25

Borrajá con patatas salteada  
Lomo al horno con ajo y perejil  
Fruta fresca  
465,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,8g - HC:50,5g  
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con  
verdura / Lácteo

26

Lentejas con zanahoria  
Perca a la marinera  
Fruta fresca  
486,8Kcal - Prot:30,0g - Lip:8,9g - HC:65,3g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Cerdo con patata / Lácteo

27

Crema de puerro  
Pavo al chilindrón  
Fruta fresca  
542,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,9g - HC:52,5g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera  
con verdura / Lácteo

30

Guisantes salteados  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural  
517,6Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,4g - HC:61,9g  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado  
azul con verdura / Fruta fresca

31

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas  
provenzales  
Ensalada de tomate  
Frutas frescas  
485,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,2g - HC:37,5g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura  
/ Lácteo

Martes y jueves  
pan integral

Alimenta tu tranquilidad  
**¡DA EL SALTO  
A COLECHEF!**

Más comida, agua y seguridad



**DESCARGATE LA APP COLECHEF**  
Para descargaros la App, podéis visitar  
la web [colechef.com](http://colechef.com), donde os  
redirigimos a Google Play o a la App  
Store (según sea vuestro dispositivo)  
para poder hacerlo. O también, a  
través del código QR incluido

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

