

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Martes y jueves pan integral

DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargar la App, podéis visitar la web colecchef.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



6
Crema de calabaza con picatostes
Gallo San Pedro
con sus patatitas
Fruta fresca
426,6Kcal - Prot:22,8g
- Lip:13,6g - HC:49,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ave con patata/ Lácteo



7
Garbanzos castellanos
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
520,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:55,3g
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado
azul con huevo/ Lácteo

8
Macarrones ecológicos con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca
475,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:11,4g - HC:67,4g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
pasta/ Fruta fresca

9
NO LECTIVO

10
NO LECTIVO

13
Judías verdes con patatas al ajo y pimentón
Lomo adobado con asadillo de pimiento
Fruta fresca
499,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,3g - HC:52,4g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco con verdura / Lácteo

14
Arroz con salsa de tomate
Palometa a la vizcaína
Fruta fresca
509,5Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,6g - HC:70,8g
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo
con pasta/ Lácteo

15
Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
544,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:17,7g - HC:68,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Ave con pasta/ Lácteo

16
Crema de zanahoria con picatostes
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate y zanahoria
Yogur natural
484,4Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,1g - HC:58,5g
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con
verduras / Fruta fresca

17
Garbanzos estofados
Estofado de pollo a la jardinera
Fruta fresca
Vaso de leche
612,2Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,3g - HC:59,8g
Recomendación de cenas: verdura / Ternera
con patata / Lácteo

20
Espirales ecológicas con tomate
Fogonero con pimiento
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
428,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:12,1g - HC:56,3g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con
patata/ Lácteo

21
Crema de calabacín con picatostes
Lomo a la riojana
Fruta fresca
468,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,5g - HC:50,0g
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado
blanco con huevo/ Lácteo

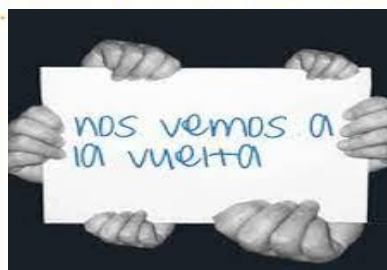
22
Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Tortilla francesa con Jamón york en lonchas
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur natural
517,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:16,4g - HC:61,3g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
pasta/ Fruta fresca

23
Menestra de verdura con patata
Pollo al curry
Fruta fresca
555,4Kcal - Prot:36,0g - Lip:22,4g - HC:49,7g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco con verdura / Lácteo

24
Lentejas con quinoa
Gallo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
Zum de naranja sin azúcar añadido
502,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:8,9g - HC:70,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Huevo con verdura/ Lácteo

27
Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la española con verduritas
Fruta fresca
462,4Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,5g - HC:51,7g
Recomendación de cenas: verdura / Ternera
con patata / Lácteo

FELIZ
VERANO



Felices Vacaciones!



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:

