

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Martes y jueves  
pan integral**



5

Coliflor a la gallega  
Lomo adobado al horno  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
628,5Kcal - Prot:37,5g - Lip:25,0g - HC:57,8g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo

6

Macarrones integrales con tomate frito  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta fresca  
526,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:17,3g - HC:59,9g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con verdura/ Lácteo

7

Alubias con calabaza  
Tortilla de patata  
Ensalada lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur natural  
730,8Kcal - Prot:40,0g - Lip:26,1g - HC:74,1g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con verdura/ Fruta fresca

8

Crema de calabacín con aceite de pimentón  
Caballa a la bilbaína  
Asadillo de pimientos  
Fruta fresca  
582,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:14,5g - HC:92,9g  
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con patatas/ Lácteo

9

NO LECTIVO

12

NO LECTIVO

13

Lentejas con quinoa  
Jamoncitos de pollo asados  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural  
685,9Kcal - Prot:39,0g - Lip:22,2g - HC:75,6g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con patatas/ Fruta fresca

14

Menestra de verduras salteadas  
Escalopines de ternera con champiñones  
Fruta fresca  
641,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:18,2g - HC:89,4g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura/ Lácteo

15

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz  
Fruta fresca  
658,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:20,4g - HC:84,3g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ pescado azul con verdura/ Lácteo

16

Crema de hortalizas con aceite de pimentón  
Filete de perca a limón  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
732,2Kcal - Prot:36,7g - Lip:23,7g - HC:90,6g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con verdura/ Lácteo

19

Judías verdes con patatas salteadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
649,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:17,5g - HC:83,8g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado blanco con verdura / Lácteo

20

Garbanzos con verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
533,7Kcal - Prot:36,1g - Lip:13,6g - HC:62,1g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patatas / Lácteo

21

Crema de hortalizas con picatostes  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
860,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:40,8g - HC:78,8g  
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verdura/ Lácteo

22

Lentejas campesinas  
Fogonero al horno con pimientos  
Fruta fresca  
647,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,6g - HC:55,4g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con verdura/ Lácteo

23

Ensalada de pasta  
Albóndigas en salsa  
Lácteo  
659,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,8g - HC:76,5g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con verdura/ Fruta fresca

26

VACACIONES

27

VACACIONES

28

29

**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

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



**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:

