

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Martes y jueves
pan integral**

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



1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

NO LECTIVO

8

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con cebolla
Ensalada
Yogur natural
575,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:19,3g - HC:70,1g
Recomendación de cenas: Verdura crema / cerdo con verduras / Fruta fresca

9

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera
Asadillo de pimientos rojos
Fruta fresca
482,9Kcal - Prot:15,9g - Lip:25,3g - HC:52,7g
Recomendación de cenas: Verdura / Huevo con verduras / Lácteo

12

Judías verdes con patatas salteadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
416,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,2g - HC:47,7g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura / Lácteo

13

Potaje de alubias blancas
Abadejo a la vizcaína
Yogur natural
486,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:10,7g - HC:61,0g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pollo con pasta/ Fruta fresca

14

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
418,0Kcal - Prot:22,0g - Lip:13,8g - HC:49,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Huevo con arroz/ Lácteo

15

Lentejas con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
467,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,6g - HC:58,7g
Recomendación de cenas: Arroz / Ternera con verduras / Lácteo

16

Arroz con verduras
Ternera estofada con zanahoria
Vaso de leche
Fruta fresca
664,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:25,3g - HC:83,3g
Recomendación de cenas: verdura / Cerdo con patata / Lácteo

19

NO LECTIVO

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

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

27

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 verduras / Lácteo

28

Alubias con calabaza
Tortilla francesa
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 pasta / Lácteo

29

Acelgas con patatas salteadas
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 verduras / Fruta fresca

30

Garbanzos estofados
Merluza al horno con ajo y perejil
Vaso de leche
Fruta fresca
475,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:13,2g - HC:56,5g
Recomendación de cenas: verdura / Ave con patata / Lácteo

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
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

