

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Martes y jueves
pan integral**

	1	2	3	4
	<p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil con patata panadera Fruta Kcal: 564,5 Lip: 13,8 Prot:20,8 HC:86,6 Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p>Judías verdes con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada Yogur natural Kcal: 602,6 Lip: 21,6 Prot: 36,5 HC: 59,6 Recomendación de cenas: Pasta / Pescado azul con verduras/ Fruta</p>	<p>Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa verde Fruta Kcal: 540,1 Lip: 8,7 Prot: 24,3 HC: 73,9 Recomendación de cenas: Verdura /Huevo con pasta / Lácteo</p>	<p>Sopa de ave con fideos Lomo a la riojana con pimientos asados Fruta Kcal: 497,9 Lip:14,2 Prot:28,3 HC:61,0 Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verdura / Lácteo</p>
7	8	9	10	11
<p>Judías verdes con patatas salteadas Tortilla de patata y calabacín Lechuga, zanahoria y maíz Fruta 394,7Kcal - Prot:10,6g - Lip:14,8g - HC:49,2g Recomendación de cenas: arroz / Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p>Potaje de alubias blancas Gallo en salsa de pimientos Lechuga y maíz Yogur 588,0Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,9g - HC:67,3g Recomendación de cenas: Sopa/Ternera con verdura/ Lácteo</p>	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
14	15	16	17	18
NO LECTIVO	<p>Acelga saltada con patata Tortilla francesa Ensalada de tomate con aceitunas Yogur Fruta Kcal: 572,7 Lip: 9,2 Prot: 28,1 HC: 74,2 Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con verdura/ Lácteo</p>	<p>Crema de calabaza con picatostes Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, manzana y maíz Fruta Kcal: 824,7,2 Lip: 36,7 Prot: 32,6 HC: 88,2 Recomendación de cenas: Sopa/ ave con verdura/ Lácteo</p>	<p>Arroz integral con verduritas Ternera estofada con champis Kcal: 481,7 Lip:16,9 Prot: 26,3 HC: 58,1 Recomendación de cenas: Sopa/pescado blanco y verdura/ Fruta</p>	<p>Alubias pintas con verduras Palometa con pimientos Fruta fresca 368,3Kcal - Prot:17,2g - Lip:16,5g - HC:35,4g Recomendación de cenas: Verdura /Cerdo con patata / Lácteo</p>
21	22	23	24	25
<p>Judías verdes con patatas al ajo y pimentón Lomo adobado al horno Fruta 468,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,5g - HC:40,9g Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado azul con verdura/ Lácteo</p>	<p>Macarrones con tomate Fogonero a la vizcaína Lechuga y zanahoria Fruta 477,4Kcal - Prot:17,7g - Lip:14,2g - HC:65,1g Recomendación de cenas: Sopa/crema/ Huevo con pasta/ Lácteo</p>	<p>Lentejas con quinoa Tortilla de patata y cebolla Lechuga, maíz y aceitunas Yogur 578,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:18,7g - HC:72,6g Recomendación de cenas: Sopa/Ternera con verdura/ Lácteo</p>	<p>Crema de espinacas con picatostes Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta 468,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:16,1g - HC:55,0g</p>	<p>Garbanzos guisados Estofado de pollo a la jardinera Fruta 598,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:20,8g - HC:61,0g Recomendación de cenas: Verdura /Huevo con pasta / Lácteo</p>
28	29	30	31	
<p>Arroz integral con pollo Tortilla francesa Jamón york en lonchas Yogur 585,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:73,8g Recomendación de cenas: Sopa/ ave con verdura/ Lácteo</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes Albóndigas de ternera a la española con verduritas Fruta 368,3Kcal - Prot:17,2g - Lip:16,5g - HC:35,4g Recomendación de cenas: Verdura /Huevo con pasta / Lácteo</p>	<p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Fogonero con pimiento y tomate Ensalada de tomate Fruta Kcal: 535,1 Lip: 18,5 Prot:31,8 HC:57,3 Recomendación de cenas: Crema de verdura/ Pescado azul con verdura/ Lácteo</p>	<p>Coliflor salteada con patatas Pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta 451,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:17,6g - HC:37,3g Recomendación de cenas: Sopa/pescado blanco y verdura/ Fruta</p>	

DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargaros 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



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



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:

