

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Alimenta tu tranquilidad.  
**¡DA EL SALTO A COLECHEF!**  
*Más cómoda, ágil y segura*



**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

**HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES**

<p><b>10</b></p> <p>Judías verdes con patatas salteadas Gallo San Pedro en salsa Fruta 492,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:18,5g - HC:46,3g AGS:4,1g - Azúcares:21,9g - Sal:6,3g Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verdura/ Lácteo</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate Fruta 610,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:18,4g - HC:77,5g AGS:4,6g - Azúcares:24,7g - Sal:0,9g Recomendación de cenas: Sopa/Ternera con verdura/ Lácteo</p>	<p><b>12</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Albóndigas de ternera a la española con verduritas Fruta 515,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:25,8g - HC:46,8g AGS:8,3g - Azúcares:21,0g - Sal:2,3g Recomendación de cenas: Sopa/pescado blanco y verdura/ Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones Merluza al horno con ajo y perejil Fruta 316,6Kcal - Prot:16,2g - Lip:8,1g - HC:43,4g AGS:1,2g - Azúcares:2,6g - Sal:1,1g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con pasta/ Lácteo</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural azucarado 612,0Kcal - Prot:42,3g - Lip:21,3g - HC:59,1g AGS:5,6g - Azúcares:21,3g - Sal:3,9g Recomendación de cenas: Arroz / Pescado blanco con verdura / Fruta</p>
<p><b>17</b></p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín con rodaja de tomate Fruta Kcal: 549,6 Lip:14,4 Prot: 21,6 HC: 76,2 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con patatas/ Lácteo</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espirales 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: Verdura/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p><b>19</b></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>	<p><b>20</b></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><b>20</b></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><b>24</b></p> <p>Sopa de ave Tortilla de patata con loncha de queso Fruta Kcal: 745,7 Lip: 36,9 Prot: 32,6 HC: 83,6 Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con pasta/ Lácteo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Verduras salteadas Hamburguesa de atún en salsa de tomate Fruta Kcal: 568,3 Lip: 8,8 Prot: 28,3 HC:86,3 Recomendación de cenas: Pasta /Cerdo con patatas/ Lácteo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz con verduras Estofado de pollo Fruta Kcal: 688,9 Lip: 29,9 Prot: 28,0 HC: 78,3 Recomendación de cenas: Verdura en crema /Pescado con pasa / Lácteo</p>	<p><b>27</b></p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo en salsa Yogur Kcal: 552,4 Lip: 18,7 Prot:31,7 HC: 59,6 Recomendación de cenas: Sopa /Huevo con verdura / Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas a la riojana Merluza en salsa Fruta Fruta Kcal: 563,9 Lip: 13,9 Prot: 23,2 HC: 82,4 Recomendación de cenas: Verdura/ ave con arroz/ Lácteo</p>
<p><b>31</b></p> <p>Borraja con patata Hamburguesa de ternera Fruta Kcal: 401,5 Lip:8,6 Prot: 19,7 HC: 58,4 Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo</p>				



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



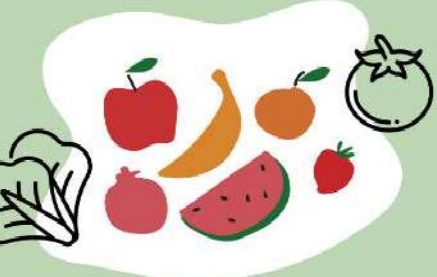
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asignatura más deliciosa.

## 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

