

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Pan integral
martes y jueves



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



1
Lentejas con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Fruta fresca / Zumo de naranja sin azúcar añadido
558,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:15,9g - HC:69,5g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con pasta / Lácteo

4
Sopa de ave con fideos
Lomo a la riojana
Fruta fresca
441,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:14,0g - HC:50,0g
Recomendación de cenas: arroz / Pesado azul con verdura/ Lácteo

5
Garbanzos castellanos
Abadejo al horno con ajo y perejil con patata
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur natural
486,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:16,8g - HC:49,1g
Recomendación de cenas: Sopa/Ternera con verdura/ fruta fresca

6
Judías verdes con patatas salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Asadillo de pimientos rojos
Fruta fresca
517,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:20,4g - HC:47,4g
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Lácteo

7
Alubias con calabaza
Merluza en salsa de puerros
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
411,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:8,0g - HC:52,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con pasta / Lácteo

8
Menestra de verduras
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca / Vaso de leche
425,7Kcal - Prot:10,0g - Lip:15,0g - HC:56,6g
Recomendación de cenas: Sopa/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo

11

NO LECTIVO
VACACIONES SEMANA SANTA

12

NO LECTIVO

13

NO LECTIVO

14

NO LECTIVO

15

NO LECTIVO

18

NO LECTIVO

19

Lentejas con verduras
Albóndigas de ternera a la española
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca
695,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,5g - HC:70,9g
Recomendación de cenas: Verdura / pescado azul con pasta / Lácteo

20

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
457,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:18,4g - HC:41,0g
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura/ Lácteo

21

Arroz integral salteado con champiñones
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Yogur natural
410,9Kcal - Prot:16,9g - Lip:11,3g - HC:56,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con patata / Fruta fresca

22

Potaje de alubias blancas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta fresca / Vaso de leche
507,3Kcal - Prot:29,5g - Lip:11,8g - HC:62,6g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con pasta/ Lácteo

25

Macarrones integrales ecológicos boloñesa
Palometa con pimientos
Fruta fresca
454,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:13,8g - HC:57,2g
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con verdura/ Lácteo

26

Garbanzos castellanos
Pollo asado al limón
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca
608,8Kcal - Prot:36,7g - Lip:23,7g - HC:55,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema /Cerdo con pasta / Lácteo

27

Crema de calabaza
Merluza en salsa verde (sin guisantes)
Lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca
362,4Kcal - Prot:14,9g - Lip:10,6g - HC:48,4g
Recomendación de cenas: Pasta /Ternera con verdura/ Lácteo

28

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur natural
511,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,3g - HC:50,8g
Recomendación de cenas: Verdura /pescado blanco con patata/ Fruta fresca

29

Acelgas con patatas salteadas
Ternera estofada con champis
Fruta fresca / Zumo de naranja sin azúcar añadido
778,8Kcal - Prot:32,9g - Lip:36,9g - HC:70,9g
Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verdura/ 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...



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:

