

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

NO LECTIVO

NO LECTIVO

10

11

12

13

14

NO LECTIVO

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria, aceitunas y maíz
Fruta fresca
550,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,2g - HC:65,6g
Recomendación de cenas: Verdura /
Pescado blanco con patata/ Lácteo

Judías verdes con patatas salteadas
Jamonicos de pollo al horno
Ensalada de tomate
Fruta fresca
491,5Kcal - Prot:31,6g - Lip:21,3g - HC:39,0g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con
verdura/ Lácteo

Garbanzos castellanos
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Vaso de leche
549,9Kcal - Prot:30,9g - Lip:14,1g - HC:67,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Cerdo con patata/ Lácteo

Arroz con verduras
Ternera en salsa
Fruta fresca
Vaso de leche
741,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:32,1g - HC:82,9g
Recomendación de cenas: Verdura/Pescado
con verdura/ Lácteo

17

18

19

20

21

Macarrones con tomate
Abadejo en salsa de zanahorias
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
519,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:12,5g - HC:70,7g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
pasta/ Lácteo

Menestra de verduras
Lomo a la riojana
Yogur natural
529,4Kcal - Prot:36,2g - Lip:19,5g - HC:50,2g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Pescado blanco con verdura/ Fruta fresca

Lentejas con hortalizas
Fogonero en salsa con champiñones
Fruta fresca
491,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:8,6g - HC:66,6g
Recomendación de cenas: Verdura/Ternera
con patata/ Lácteo

Crema de calabacín con picatostes
Pollo al curry
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
527,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,5g - HC:45,6g
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado
con verdura/ Lácteo

Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Tomate, aceitunas y zanahoria
Fruta fresca
Vaso de leche
604,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:16,6g - HC:82,2g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Cerdo con verdura/ Lácteo

24

25

26

27

28

Judías verdes con patatas
Lomo adobado con pimientos
Fruta fresca
490,1Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:49,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado
blanco con pasta/ Lácteo

Garbanzos estofados
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural
587,4Kcal Prot:30,7g - Lip:21,3g - HC:67,1g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Ternera con verdura/ Fruta fresca

Crema de hortalizas con aceite de pimentón
Caballa a la bilbalina
Rodaja de tomate
Fruta fresca
423,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:17,9g - HC:44,4g
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con
verdura/ Lácteo

Paella de verduras
Pollo a la jardinera
Fruta fresca
601,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:18,2g - HC:74,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Pescado con verdura/ Lácteo

Alubias blancas con zanahoria
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
Vaso de leche
488,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,5g - HC:56,2g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
patata/ Lácteo

Martes y jueves
pan integral



DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargaros la App, podéis visitar la web colecchef.com, donde os dirigimos 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:

