

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

Lentejas estofadas
Tortilla francesa y guarnición
Fruta
456,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:10,4g - HC:57,7g
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado
blanco con verdura/ Lácteo

10

Macarrones en salsa de tomate
Fogonero al horno con ajo y perejil
Fruta fresca
589,4Kcal-Prot:23,2gLip:32,7g-HC47,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Cerdo con patata/ Lácteo

11

Menestra de verduras
Estofado de pollo con champiñones
Fruta fresca
513,3Kcal - Prot:33,5g - Lip:19,8g - HC:43,8g
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado azul
con verdura/ Fruta fresca

12

Alubias pintas
Lomo con pimientos
Ensalada de tomate
Yogurt natural
561,3Kcal-Prot:27,5gLip:17,8g-HC67,1g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera
con arroz/ Lácteo

13

Patatas a la riojana
Caballa al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
Vaso de leche
634,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:28,8g - HC:62,5g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
verdura/ Lácteo

16

Crema de coliflor con picatostes
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural
508,5Kcal - Prot:16,6g - Lip:18,8g - HC:63,5g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera
con pasta/ Fruta fresca

17

Potaje de alubias blancas
Gallo san pedro en salsa
Fruta fresca
496,1Kcal - Prot:30,9g - Lip:8,6g - HC:63,8g
Recomendación de cenas: Pasta / Ave con
verdura/ Lácteo

18

Arroz con verduras
Ternera estofada con zanahoria
Fruta fresca
729,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:32,1g - HC:79,8g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco con verdura/ Lácteo

19

Judías verdes con patatas salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Rodaja de tomate
Fruta fresca
534,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:21,7g - HC:47,6g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado
azul con patata/ Lácteo

20

Garbanzos castellanos
Merluza al orio
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Vaso de leche
525,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:13,7g - HC:63,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Cerdo con verdura/ Lácteo

23

Lentejas con verduras
Abadejo en salsa
Fruta fresca
478,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:7,8g - HC:61,7g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
arroz/ Lácteo

24

Acelgas con patatas y pimentón
Lomo a la riojana
Ensalada de lechuga
Yogur natural
524,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:22,0g - HC:44,4g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
azul con verdura/ Fruta fresca

25

Pasta con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
569,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:13,7g - HC:80,2g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Cerdo con verdura/ Lácteo

26

Alubias pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate, aceitunas y zanahoria
Fruta fresca
560,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,7g - HC:67,0g
Recomendación de cenas: Verdura /
Pescado blanco con patata/ Lácteo

27

Crema de zanahoria con picatostes
Pollo asado con calabacín salteado
Fruta fresca
Vaso de leche
561,7Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,9g - HC:58,3g
Recomendación de cenas: Arroz/ Ternera con
verdura/ Lácteo

30

Paella de verduras
Estofado de ternera
Fruta fresca
769,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:32,6g - HC:86,4g
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado
blanco con verdura/ Lácteo

31

Alubias con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Yogur natural
623,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,4g - HC:75,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Ternera con verdura/ Fruta fresca



DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargaros la App, podéis visitar
la web colecchef.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

Martes y jueves
pan integral

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:

