

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Martes y jueves
pan integral**



5

Coliflor a la gallega
Lomo adobado al horno
Ensalada de tomate
Fruta fresca
628,5Kcal - Prot:37,5g - Lip:25,0g - HC:57,8g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo

6

Macarrones integrales con tomate frito
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta fresca
526,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:17,3g - HC:59,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con verdura/ Lácteo

7

Alubias con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural
730,8Kcal - Prot:40,0g - Lip:26,1g - HC:74,1g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con verdura/ Fruta fresca

8

Crema de calabacín con aceite de pimentón
Caballa a la bilbaína
Asadillo de pimientos
Fruta fresca
582,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:14,5g - HC:92,9g
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con patatas/ Lácteo

9

NO LECTIVO

12

Arroz con pisto
Gallo san Pedro a la gallega
Fruta fresca
530,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,6g - HC:62,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ternera con verdura /

13

Lentejas con quinoa
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga
Yogur natural
685,9Kcal - Prot:39,0g - Lip:22,2g - HC:75,6g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con patatas/ Fruta fresca

14

Menestra de verduras salteadas
Escalopines de ternera con champiñones
Fruta fresca
641,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:18,2g - HC:89,4g
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura/ Lácteo

15

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Tortilla francesa
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca
658,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:20,4g - HC:84,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ pescado azul con verdura/ Lácteo

16

Crema de hortalizas con aceite de pimentón
Filete de perca a limón
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
Vaso de leche
732,2Kcal - Prot:36,7g - Lip:23,7g - HC:90,6g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con verdura/ Lácteo

19

Judías verdes con patatas salteadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
649,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:17,5g - HC:83,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado blanco con verdura / Lácteo

20

Garbanzos con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
533,7Kcal - Prot:36,1g - Lip:13,6g - HC:62,1g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patatas / Lácteo

21

Crema de hortalizas con picatostes
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de tomate
Fruta fresca
860,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:40,8g - HC:78,8g
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verdura/ Lácteo

22

Lentejas campesinas
Fogonero al horno con pimientos
Fruta fresca
647,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,6g - HC:55,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con verdura/ Lácteo

23

Ensalada de pasta
Albóndigas en salsa
Lácteo
659,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,8g - HC:76,5g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con verdura/ Fruta fresca

26

VACACIONES

27

VACACIONES

28

29



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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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:

