

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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 incluido

1
Arroz con verduras
Ternera en salsa
Fruta fresca
572,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:13,4g - HC:78,3g
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con verdura/ Lácteo

2
Judías verdes con patatas salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de tomate
Fruta fresca
534,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:21,7g - HC:47,6g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado con verdura/ Lácteo

3
Garbanzos castellanos
Merluza al horno con ajo y perejil
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 / Ternera con patata/ Lácteo

7
Acelgas con patatas salteadas
Guiso de lomo
Yogur natural
518,0Kcal - Prot:34,7g - Lip:19,5g - HC:44,9g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con patata/ Fruta fresca

8
NUTRIFRIENDS
Macarrones a la carbonara vegetal
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y aceituna
Fruta fresca
500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:10,2g - HC:75,2g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con verdura/ Lácteo

9
NO LECTIVO

10
NO LECTIVO

14
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

15
Judías verdes con patatas
Caballa a la bilbaína
Rodaja de tomate
Fruta fresca
436,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:18,0g - HC:44,8g
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verdura/ Lácteo

16
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

17
NO LECTIVO

21
Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Tortilla de patata
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca
611,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,2g - HC:78,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ternera con arroz/ Lácteo

22
Menestra de verduras salteadas
Lomo a la riojana
Fruta fresca
463,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,9g - HC:48,0g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura/ Lácteo

23
Lentejas con quinoa
Fogonero en salsa con guisantes
Ensalada de lechuga
Yogur natural
583,8Kcal - Prot:36,5g - Lip:14,7g - HC:69,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con patata/ Fruta fresca

24
Crema de calabacín con picatostes
Estofado de ternera con verduras
Fruta fresca
Vaso de leche
586,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:31,9g - HC:46,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado azul con verdura/ Lácteo

28
Alubias con calabaza
Gallo al horno con sus patatitas
Yogur natural
579,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:13,8g - HC:72,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura/ Fruta fresca

29
Crema de calabaza con aceite de pimentón
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
478,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,9g - HC:37,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con verdura/ Lácteo

30
Garbanzos castellanos
Merluza a las finas hierbas
Rodaja de tomate
Fruta fresca
522,9Kcal- Prot27,6gLip:13,7gHC:64,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con verdura/ Lácteo

31
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Vaso de leche
537,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:16,5g - HC:80,2g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con patata/ Lácteo

6
Lentejas con verduras
Gallo a la gallega
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
521,6Kcal - Prot:33,9g - Lip:11,8g - HC:64,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura/ Lácteo

13
Crema de hortalizas con aceite de pimentón
Lomo adobado con pimientos
Fruta fresca
403,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,6g - HC:56,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado blanco con pasta/ Lácteo

20
Pasta integral con tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
475,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:13,5g - HC:57,3g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura/ Lácteo

27
Judías verdes con patata
Lomo en salsa de zanahoria
Fruta fresca
487,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:16,7g - HC:47,9g
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado blanco con arroz/ 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:

