

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO
Martes y jueves
pan integral

1

8
Lentejas con quinoa
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
509,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,0g - HC:65,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con verdura / Lácteo

15

Menestra de verduras salteadas
Lomo adobado
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
461,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,3g - HC:42,9g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado blanco con patata / Lácteo

22

Judías verdes con patatas salteadas
Fogonero al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate
Fruta fresca
369,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:11,6g - HC:44,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura / Lácteo

29

Arroz con pisto
Gallo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
523,4Kcal - Prot:23,5g - Lip:11,8g - HC:78,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura / Lácteo

2

Lentejas estofadas
Filete de perca al limón
Ensalada de lechuga
Yogur natural
573,3Kcal - Prot:36,8g - Lip:14,9g - HC:67,7g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura / Fruta fresca

9

Judías verdes con patatas salteadas
Macarrones con boloñesa de soja texturizada
Fruta fresca
601,3Kcal - Prot:25,9g - Lip:13,5g - HC:85,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado blanco con verdura / Lácteo

16

-DÍA DEL CELIACO-
Garbanzos con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca
523,5Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,6g - HC:62,2g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ternera con verdura / Lácteo

23

Alubias con calabaza
Lomo a la riojana
Fruta fresca
593,9Kcal - Prot:35,0g - Lip:17,1g - HC:64,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado blanco con patata / Lácteo

30

-NUTRIFRIENDS-
Alubias pintas thai y verduras
Tortilla francesa con loncha de queso
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur natural
625,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:24,7g - HC:65,9g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado blanco con verdura / Fruta fresca

3

Crema de hortalizas con aceite de pimentón
Escalopines de ternera con champiñones
Fruta fresca
542,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:27,0g - HC:49,4g
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado blanco con verdura / Lácteo

10

Patatas a la riojana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
670,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:30,0g - HC:77,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura / Lácteo

17

Coliflor a la gallega
Caballa a la vizcaína
Asadillo de pimientos rojos
Fruta fresca
438,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,0g - HC:45,5g
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Lácteo

24

Macarrones integrales con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes al vapor
Fruta fresca
505,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:13,1g - HC:67,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con verdura / Lácteo

31

Acelgas con patatas salteadas
Escalopines de ternera con pimientos rojos asados
Fruta fresca
519,6Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,1g - HC:39,2g
Recomendación de cenas: Pasta / Cerdo con verdura / Lácteo

4

Alubias pintas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno con tomate asado
Asadillo de pimientos rojos
Fruta fresca
645,5Kcal - Prot:39,4g - Lip:22,5g - HC:61,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura / Lácteo

11

Crema de calabaza con aceite de pimentón
Pollo asado al limón
Ensalada de tomate
Yogur natural
532,6Kcal - Prot:33,9g - Lip:24,4g - HC:42,0g
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado azul con verdura / Fruta fresca

18

Alubias pintas con verduras
Salchichas con tomate
Yogur natural
729,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:30,8g - HC:71,3g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado azul con verdura / Fruta fresca

25

Garbanzos con quinoa
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Yogur natural
625,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:21,1g - HC:75,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado azul con verdura / Fruta fresca

5

Menestra de verduras salteadas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca
Vaso de leche
452,0Kcal - Prot:12,4g - Lip:16,2g - HC:59,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado azul con verdura / Lácteo

12

Alubias con zanahoria
Fogonero en salsa marinera
Patatitas al horno
Fruta fresca
Vaso de leche
505,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:11,6g - HC:62,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura / Lácteo

19

Arroz salteado con champiñones
Gallo al horno con ensalada de tomate
Fruta fresca
Vaso de leche
497,8Kcal - Prot:19,9g - Lip:11,1g - HC:77,1g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con verdura / Lácteo

26

Crema de zanahoria con picatostes
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Vaso de leche
535,4Kcal - Prot:31,8g - Lip:22,3g - HC:47,7g
Recomendación de cenas: Arroz / Ternera con verdura / Lácteo



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

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...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

