

LUNES

**Martes y jueves
pan integral**

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Pasta integral con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y aceituna
Fruta fresca
502,7,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:12,1g - HC:67,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Cerdo con verdura/ Lácteo

3

Alubias pintas con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Yogur natural **GUARDA TU ENVASE**
570,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,5g - HC:68,2g
Recomendación de cenas: Sopa/
Ternera con verdura/ Lácteo

4

Acelgas con patatas salteadas
Pollo asado al limón
Fruta fresca
Zum de naranja sin azúcar añadido
454,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,9g - HC:55,6g
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con
patata/ Lácteo

7

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón
Lomo adobado al horno
Asadillo de pimientos verdes
Fruta fresca
499,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,3g - HC:52,4g
Recomendación de cenas: Pasta
/Ternera con patata/ Lácteo

8

Sopa de ave con fideos
Caballa a la bilbaína
Fruta fresca
380,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,8g - HC:44,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema
/Huevo con verdura/ Lácteo

9

Alubias con zanahoria
Tortilla de patata con cebolla
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
505,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,6g - HC:58,7g
Recomendación de cenas: Verdura/
Pescado blanco con verdura/ Lácteo

10

Coliflor salteada
Pollo a la jardinera
Ensalada de tomate y zanahoria
Yogur natural
553,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:22,3g - HC:51,4g
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo
con verdura/ Fruta

11

Garbanzos estofados
Merluza al horno con ajo y perejil
Vaso de leche
Fruta fresca
475,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:13,2g - HC:56,5g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con
patata/ Lácteo

14

Arroz con salsa de tomate
Fogonero con pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
428,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:12,1g - HC:56,3g
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con
patata/ Lácteo

15

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Tortilla francesa
con jamón york y rodj tomate
Yogur natural
525,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,2g - HC:67,2g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Huevo con verdura/ Fruta


16

Crema de calabacín con picatostes
Lomo a la riojana
Fruta fresca
428,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,1g - HC:43,3g
Recomendación de cenas: Verdura
crema/Pescado blanco con pasta/ Lácteo

17

Lentejas con quinoa
Merluza en salsa con guisantes
Fruta fresca
462,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:9,2g - HC:60,0g
Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con
verdura/ Lácteo

18


Menestra de verduras salteadas
Taco de verdura superfood
Zum de naranja sin azúcar añadido
Fruta fresca
603,8Kcal - Prot:36,0g - Lip:22,1g - HC:62,4g
Recomendación de cenas: Verdura /Ave con
patata/ lácteo

21

Judías verdes con patatas salteadas
Tortilla de patata con cebolla
Ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Fruta fresca
431,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:16,1g - HC:52,6g
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera
con patata/ Lácteo

22

Garbanzos castellanos
Abadejo al horno con ajo y perejil con patata
panadera
Yogur natural
537,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,0g - HC:61,2g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Huevo con verdura / Fruta

23

Acelgas con patatas salteadas
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas
provenzales
Asadillo de pimientos rojos
Fruta fresca
381,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:16,9g - HC:30,0g
Recomendación de cenas: Verdura /Pescado
blanco con pasta/ Lácteo

24

Alubias con calabaza
Merluza en salsa de puerros
Fruta fresca
404,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:7,9g - HC:52,0g
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con
verdura/ Lácteo

25

Pasta ecológica con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Vaso de leche
Fruta fresca
674,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:32,1g - HC:82,8g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con
patata/ Lácteo

28

Judías verdes con patatas salteadas
Lomo adobado al horno
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca
486,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:21,8g - HC:38,5g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado
blanco con pasta/ Lácteo

29

Lentejas con verduras
Fogonero en salsa con champiñones
Fruta fresca
453,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:8,5g - HC:60,6g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Huevo con verduras / Lácteo

30

Crema de espinacas con picatostes
Estofado de pollo al curry
Yogur natural con toppings
441,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:15,8g - HC:42,8g
Recomendación de cenas: Pasta /
Ternera con verdura/ Fruta

En APP COLECHEF encontrarás los
menús y las actividades que se
realizan durante el servicio de
comedor.

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:

