

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Alimenta tu tranquilidad  
**¡DA EL SALTO A COLECHEF!**

Más cómoda, rápida y segura.



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

**¡VAMOS AL MERCADO!**

6

Acelgas con patatas salteadas  
Perca al limón con pisto  
Fruta fresca  
483,4Kcal - Prot:22,0g - Lip:17,2g - HC:53,4g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura / Lácteo

13

Judías verdes a la gallega  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta fresca  
551,6Kcal - Prot:15,3g - Lip:19,8g - HC:70,7g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura / Lácteo

20

Lentejas estofadas  
Perca a la marinera  
Fruta fresca  
855,4Kcal - Prot:43,3g - Lip:25,8g - HC:106,3g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con arroz / Lácteo

27

Judías verdes con patatas salteadas  
Estofado de ternera con champiñones  
Fruta fresca  
458,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,2g - HC:43,2g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con patatas / Lácteo

7

Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fruta fresca  
496,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,4g - HC:55,7g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con verdura / Lácteo

14

Lentejas con calabaza  
Gallo al horno con ajo y perejil  
Patatas al horno  
Fruta fresca  
522,4Kcal - Prot:31,8g - Lip:11,7g - HC:66,0g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz / Lácteo

21

Menestra de verduras con patatas salteadas  
Salchichas con tomate  
Fruta fresca  
538,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:27,4g - HC:47,1g  
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado azul con verdura / Lácteo

28

Garbanzos con quinoa  
Merluza a la donostiarrá  
Fruta fresca  
49,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:10,6g - HC:56,7g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con arroz / Lácteo

1

FESTIVO

8

Sopa minestrone  
Lomo en salsa española  
Patatas risoladas  
Fruta fresca  
532,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:15,5g - HC:65,9g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz / Lácteo

15

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
559,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:10,6g - HC:86,5g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con patata / yogur

22

Alubias pintas con verduras  
Merluza al horno finas hierbas  
Patatas al horno  
Yogur natural  
561,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:13,5g - HC:74,3g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con arroz / Fruta fresca

29

Crema de zanahoria  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, manzana y maíz  
Fruta fresca  
559,8Kcal - Prot:13,5g - Lip:18,9g - HC:76,9g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con patata / Lácteo

2

Salteado de brócoli con patata y zanahoria  
Lentejas con arroz  
Fruta fresca  
546,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:8,5g - HC:87,5g  
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata / Lácteo

9

Crema de hortalizas  
Pavo a la jardinera  
Pan integral  
Fruta fresca  
570,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:20,3g - HC:57,2g  
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo

16

Garbanzos guisados  
Caballa al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural  
648,5Kcal-Pro:33,9g-Lip:25,0g HC:66,0g  
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo con patata / Fruta fresca

23

Crema de calabacín y zanahoria  
Jamoncitos de pollo al curry  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
738,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:50,1g - HC:38,3g  
Recomendación de cenas: Verdura / Huevo con verdura / Lácteo

30

Pasta con tomate  
Gallo en salsa de puerros  
Yogur natural  
533,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:13,3g - HC:71,9g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con patata / Fruta fresca

3

Macarrones con verduras en salsa de tomate  
Jurel al horno con patatas al horno  
Fruta fresca  
537,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:12,3g - HC:73,7g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con verdura / Lácteo

10

Alubias con zanahoria  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural  
512,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:13,5g - HC:63,5g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con patata / Fruta fresca

17

Arroz con verduras  
Escalopines de ternera en salsa  
Fruta fresca  
638,6Kcal-Prot:32,5g Lip:19,3g- HC:81,6g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con arroz / Lácteo

24

Arroz salteado con champiñones  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
564,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,6g - HC:85,6g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con verdura / Lácteo

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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

