

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

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

4

Crema de calabacín
Macarrones con boloñesa de soja texturizada
Fruta fresca
559,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:10,6g - HC:86,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con patata / yogur

5

Garbanzos guisados
Salmón 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

6

Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
638,6Kcal-Prt:32,5g Lip:19,3g- HC:81,6g
Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con arroz / Lácteo

9

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

10

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

11

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

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Judías verdes con patatas salteadas
Lomo adobado al horno
Champiñones salteados con ajo y perejil
Fruta fresca
458,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,2g - HC:43,2g
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con patatas / Lácteo

17

Garbanzos con quinoa
Merluza a la donostiarra
Fruta fresca
449,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:10,6g - HC:56,7g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con arroz / Lácteo

18

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

19

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

20

Lentejas con patatas
Ternera a la jardinera
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
656,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:22,8g - HC:66,4g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con arroz / Lácteo

23

Arroz con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
585,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:20,8g - HC:74,9g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con patata / Lácteo

24

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino (Nutrifriends)
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Yogur natural
562,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,1g - HC:65,1g
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado blanco con verdura / Fruta fresca

25

Borraja con patatas salteada
Lomo al horno con ajo y perejil
Fruta fresca
465,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,8g - HC:50,5g
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verdura / Lácteo

26

Lentejas con zanahoria
Perca a la marinera
Fruta fresca
486,8Kcal - Prot:30,0g - Lip:8,9g - HC:65,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con patata / Lácteo

27

Crema de puerro
Pavo al chilindrón
Fruta fresca
542,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,9g - HC:52,5g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura / Lácteo

30

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga
Yogur natural
517,6Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,4g - HC:61,9g
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado azul con verdura / Fruta fresca

3

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de tomate
Frutas frescas
485,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,2g - HC:37,5g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura / Lácteo

**Martes y jueves
pan integral**

Alimenta tu tranquilidad

¡DA EL SALTO A COLECHEF!

Más comida, más y segura




DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargar 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...



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:

