

LUNES

**Martes y jueves  
pan integral**

MARTES

**DESCARGATE LA APP COLECHEF**

Para descargar la App, podéis visitar la web [colechef.com](http://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




MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**6**

Crema de calabaza con picatostes  
Gallo San Pedro  
con sus patatitas  
Fruta fresca  
426,6Kcal - Prot:22,8g  
- Lip:13,6g - HC:49,9g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Ave con patata/ Lácteo



**7**

Garbanzos castellanos  
Pollo asado al limón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
520,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:55,3g  
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado  
azul con huevo/ Lácteo

**8**

Macarrones ecológicos con tomate  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, manzana y maíz  
Fruta fresca  
475,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:11,4g - HC:67,4g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con  
pasta/ Fruta fresca

**9**

NO LECTIVO

**10**

NO LECTIVO

**13**

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón  
Lomo adobado con asadillo de pimiento  
Fruta fresca  
499,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,3g - HC:52,4g  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado  
blanco con verdura / Lácteo

**14**

Arroz con salsa de tomate  
Palometa a la vizcaína  
Fruta fresca  
509,5Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,6g - HC:70,8g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo  
con pasta/ Lácteo

**15**

Alubias blancas con calabaza  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
544,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:17,7g - HC:68,4g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Ave con pasta/ Lácteo

**16**

Crema de zanahoria con picatostes  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Yogur natural  
484,4Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,1g - HC:58,5g  
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con  
verduras / Fruta fresca

**17**

Garbanzos estofados  
Estofado de pollo a la jardinera  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
612,2Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,3g - HC:59,8g  
Recomendación de cenas: verdura / Ternera  
con patata / Lácteo

**20**

Espirales ecológicas con tomate  
Fogonero con pimiento  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
428,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:12,1g - HC:56,3g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con  
patata/ Lácteo

**21**

Crema de calabacín con picatostes  
Lomo a la riojana  
Fruta fresca  
468,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,5g - HC:50,0g  
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado  
blanco con huevo/ Lácteo

**22**

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino  
Tortilla francesa con Jamón york en lonchas  
Ensalada de tomate y aceitunas  
Yogur natural  
517,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:16,4g - HC:61,3g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con  
pasta/ Fruta fresca

**23**

Menestra de verdura con patata  
Pollo al curry  
Fruta fresca  
555,4Kcal - Prot:36,0g - Lip:22,4g - HC:49,7g  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado  
blanco con verdura / Lácteo

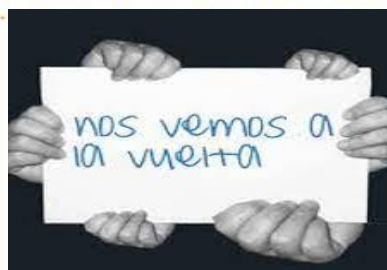
**24**

Lentejas con quinoa  
Gallo al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
Zum de naranja sin azúcar añadido  
502,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:8,9g - HC:70,4g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Huevo con verdura/ Lácteo

**27**

Sopa de ave con fideos  
Albóndigas a la española con verduritas  
Fruta fresca  
462,4Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,5g - HC:51,7g  
Recomendación de cenas: verdura / Ternera  
con patata / Lácteo

**FELIZ  
VERANO**



**Felices Vacaciones!**



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



**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:

