

LUNES

3

Espirales ecológicas con tomate
Fogonero con pimiento y tomate
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

10

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

17

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

24

Judías verdes con patatas salteadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
416,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,2g - HC:47,7g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura / Lácteo

31

FESTIVO

MARTES

4

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino (Nutrifriends)
Tortilla de patata y calabacín con jamón york
Yogur natural
525,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,2g - HC:67,2g
Recomendación de cenas: verdura crema/ Huevo con verduras / Lácteo

11

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

18

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

25

Potaje de alubias blancas
Abadejo a la vizcaína
Yogur natural
486,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:10,7g - HC:61,0g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pollo con pasta/ Fruta fresca

Martes y jueves pan integral

MIÉRCOLES

5

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 / Pescado blanco con pasta / Lácteo

12

NO LECTIVO

19

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

26

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
418,0Kcal - Prot:22,0g - Lip:13,8g - HC:49,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Huevo con arroz/ 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

JUEVES

6

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

13

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Fruta fresca
674,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:32,1g - HC:82,8g
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verduras / Fruta fresca

20

Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
537,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:16,7g - HC:66,6g
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verduras / Fruta fresca

27

Lentejas con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
467,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,6g - HC:58,7g
Recomendación de cenas: Arroz / Ternera con verduras / Lácteo



VIERNES

7

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al curry
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

14

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

21

Patatas a la riojana
Caballa a la plancha
Zum de naranja sin azúcar añadido
Fruta fresca
582,7Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,4g - HC:58,3g
Recomendación de cenas: verdura / Ave con patata / Lácteo

28

Arroz con verduras
Ternera estofada con zanahoria
Vaso de leche
Fruta fresca
664,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:25,3g - HC:83,3g
Recomendación de cenas: verdura / Cerdo con patata / Lácteo

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:

