

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Martes y jueves
pan integral**



<p>5</p> <p><i>Coliflor a la gallega Lomo adobado al horno Ensalada de tomate Fruta fresca</i> 628,5Kcal - Prot:37,5g - Lip:25,0g - HC:57,8g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo</p>	<p>6</p> <p><i>Macarrones integrales con tomate frito Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca</i> 526,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:17,3g - HC:59,9g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p>7</p> <p><i>Alubias con calabaza Tortilla de patata Ensalada lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural</i> 730,8Kcal - Prot:40,0g - Lip:26,1g - HC:74,1g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con verdura/ Fruta fresca</p>	<p>1</p> <p><i>Lentejas con zanahoria Perca a la marinera Fruta fresca</i> 842,0Kcal - Prot:46,0g - Lip:36,4g - HC:74,5g Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo</p>	<p>2</p> <p><i>Borraja con patatas salteadas Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca Vaso de leche</i> 611,8Kcal - Prot:31,7g - Lip:16,8g - HC:77,8g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado azul con verdura/ Lácteo</p>
<p>5</p> <p><i>Coliflor a la gallega Lomo adobado al horno Ensalada de tomate Fruta fresca</i> 628,5Kcal - Prot:37,5g - Lip:25,0g - HC:57,8g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo</p>	<p>6</p> <p><i>Macarrones integrales con tomate frito Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca</i> 526,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:17,3g - HC:59,9g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p>7</p> <p><i>Alubias con calabaza Tortilla de patata Ensalada lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural</i> 730,8Kcal - Prot:40,0g - Lip:26,1g - HC:74,1g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con verdura/ Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p><i>Crema de calabacín con aceite de pimentón Caballa a la bilbaína Asadillo de pimientos Fruta fresca</i> 582,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:14,5g - HC:92,9g Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con patatas/ Lácteo</p>	<p>9</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>12</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13</p> <p><i>Lentejas con quinoa Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Yogur natural</i> 685,9Kcal - Prot:39,0g - Lip:22,2g - HC:75,6g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con patatas/ Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p><i>Menestra de verduras salteadas Escalopines de ternera con champiñones Fruta fresca</i> 641,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:18,2g - HC:89,4g Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p>15</p> <p><i>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca</i> 658,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:20,4g - HC:84,3g Recomendación de cenas: Verdura crema/ pescado azul con verdura/ Lácteo</p>	<p>16</p> <p><i>Crema de hortalizas con aceite de pimentón Filete de perca a limón Ensalada de lechuga Fruta fresca Vaso de leche</i> 732,2Kcal - Prot:36,7g - Lip:23,7g - HC:90,6g Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con verdura/ Lácteo</p>
<p>19</p> <p><i>Judías verdes con patatas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca</i> 649,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:17,5g - HC:83,8g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado blanco con verdura / Lácteo</p>	<p>20</p> <p><i>Garbanzos con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca</i> 533,7Kcal - Prot:36,1g - Lip:13,6g - HC:62,1g Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con patatas / Lácteo</p>	<p>21</p> <p><i>Crema de hortalizas con picatostes Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de tomate Fruta fresca</i> 860,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:40,8g - HC:78,8g Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p>22</p> <p><i>Lentejas campesinas Fogonero al horno con pimientos Fruta fresca</i> 647,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,6g - HC:55,4g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con verdura/ Lácteo</p>	<p>23</p> <p><i>Ensalada de pasta Albóndigas en salsa Lácteo</i> 659,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,8g - HC:76,5g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con verdura/ Fruta fresca</p>
<p>26</p> <p>VACACIONES</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>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</p>



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

Entidades colaboradoras:

