

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

NO LECTIVO

NO LECTIVO

10

11

12

13

14

NO LECTIVO

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de zanahoria, aceitunas y maíz  
Fruta fresca  
550,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,2g - HC:65,6g  
Recomendación de cenas: Verdura /  
Pescado blanco con patata/ Lácteo

Judías verdes con patatas salteadas  
Jamonicos de pollo al horno  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
491,5Kcal - Prot:31,6g - Lip:21,3g - HC:39,0g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con  
verdura/ Lácteo

Garbanzos castellanos  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
549,9Kcal - Prot:30,9g - Lip:14,1g - HC:67,0g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Cerdo con patata/ Lácteo

Arroz con verduras  
Ternera en salsa  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
741,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:32,1g - HC:82,9g  
Recomendación de cenas: Verdura/Pescado  
con verdura/ Lácteo

17

18

19

20

21

Macarrones con tomate  
Abadejo en salsa de zanahorias  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
519,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:12,5g - HC:70,7g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con  
pasta/ Lácteo

Menestra de verduras  
Lomo a la riojana  
Yogur natural  
529,4Kcal - Prot:36,2g - Lip:19,5g - HC:50,2g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Pescado blanco con verdura/ Fruta fresca

Lentejas con hortalizas  
Fogonero en salsa con champiñones  
Fruta fresca  
491,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:8,6g - HC:66,6g  
Recomendación de cenas: Verdura/Ternera  
con patata/ Lácteo

Crema de calabacín con picatostes  
Pollo al curry  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
527,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,5g - HC:45,6g  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado  
con verdura/ Lácteo

Alubias pintas con verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Tomate, aceitunas y zanahoria  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
604,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:16,6g - HC:82,2g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Cerdo con verdura/ Lácteo

24

25

26

27

28

Judías verdes con patatas  
Lomo adobado con pimientos  
Fruta fresca  
490,1Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:49,0g  
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado  
blanco con pasta/ Lácteo

Garbanzos estofados  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur natural  
587,4Kcal Prot:30,7g - Lip:21,3g - HC:67,1g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Ternera con verdura/ Fruta fresca

Crema de hortalizas con aceite de pimentón  
Caballa a la bilbalina  
Rodaja de tomate  
Fruta fresca  
423,0Kcal - Prot:17,7g - Lip:17,9g - HC:44,4g  
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con  
verdura/ Lácteo

Paella de verduras  
Pollo a la jardinera  
Fruta fresca  
601,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:18,2g - HC:74,4g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Pescado con verdura/ Lácteo

Alubias blancas con zanahoria  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
488,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,5g - HC:56,2g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con  
patata/ Lácteo

Martes y jueves  
pan integral



DESCARGATE LA APP COLECHEF  
Para descargaros la App, podéis visitar la web [colechef.com](http://colechef.com), donde os dirigimos 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

