

Alimenta tu tranquilidad.
¡DA EL SALTO A COLECHEF!
Más comida, más y segura.



MARTES

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

MIÉRCOLES

Martes y jueves pan integral

JUEVES

VIERNES

5
Judías verdes con patatas salteadas
Lomo a la riojana
Fruta fresca
433,8Kcal - Prot:13,1g - Lip:16,2g - HC:52,5g
Recomendación de cenas: Pasta /Ave con verdura/ Lácteo

12
Crema de zanahoria con picatostes
Albóndiga en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
481,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:10,8g - HC:62,4g
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura/ Lácteo

19
Judías verdes con patatas al ajo y pimentón
Lomo adobado al horno
Rodaja de tomate
Fruta fresca
492,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,4g - HC:50,7g
Recomendación de cenas: Pasta /Terнера con verdura/ Lácteo

6
FESTIVO

13
Lentejas con verduras
Fogonero al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
678,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:33,0g - HC:59,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado blanco con verdura / Lácteo

20
Alubias con zanahoria
Gallo san Pedro al horno con ajo y perejil
Patatas al horno
Fruta fresca
469,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:46,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura / Lácteo

7
Menestra de verduras salteadas
Tortilla de patata y cebolla
Rodaja de tomate y aceitunas
Yogur natural
510,8Kcal - Prot:33,9g - Lip:22,0g - HC:42,6g
Recomendación de cenas: Verdura crema/Pescado blanco con verdura/ Lácteo

14
Espirales con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca
589,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:12,9g - HC:82,2g
Recomendación de cenas: Verdura /Cerdo con patata/ Lácteo

21
Crema de verduras con picatostes
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
551,8Kcal - Prot:33,7g - Lip:17,0g - HC:60,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo

8
FESTIVO

15
Alubias pintas con verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
595,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:19,6g - HC:70,5g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con arroz/Fruta

22
Garbanzos estofados
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
461,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:18,4g - HC:41,8g
Recomendación de cenas: Arroz/Huevo con verdura/ Fruta

9
NO LECTIVO

16
Acelgas con patatas salteadas
Pollo a la jardinera
Fruta fresca
Zumo de naranja sin azúcar añadido
538,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,4g - HC:48,1g
Recomendación de cenas: Pasta /Pescado blanco con verdura/ Lácteo

23
Pasta con tomate
Pollo asado al limón
Natillas
485,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:13,4g - HC:54,7g
Recomendación de cenas: Verdura /Pescado blanco con verdura/ Lácteo



Feliz Navidad
Y PRÓSPERO AÑO NUEVO



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... | Para cenar puedo comer como primero... |
|---|--|
| verdura | pasta/arroz |
| pasta/arroz | verdura |
| legumbres | verdura pasta/arroz |

SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole he comido como segundo... | Para cenar puedo comer como segundo... |
|---|--|
| huevo | carne pescado |
| pescado | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| fruta | lácteo |
|-------|--------|

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

