

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Martes y jueves
pan integral

6

Pasta integral con champiñones
Fogonero al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
459,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:13,2g - HC:57,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura/ Lácteo

13

Judías verdes con patata
Lomo en salsa de zanahoria
Fruta fresca
487,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:16,7g - HC:47,9g
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado blanco con arroz/ Lácteo

20

Menestra de verduras salteadas
Lomo asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
642,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:37,8g - HC:44,2g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado blanco con verdura/ Lácteo

27

Coliflor a la gallega
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural
436,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:18,5g - HC:48,1g
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado blanco con verdura/ Fruta fresca

7

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Tortilla de patata
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca
611,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,2g - HC:78,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ternera con arroz/ Lácteo

14

Garbanzos castellanos
Gallo al horno con sus patatitas
Yogur natural
596,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:15,9g - HC:74,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura/ Fruta fresca

21

Lentejas con verduras
Fogonero al horno
Asadillo de pimientos rojos
Pan integral
Fruta fresca
455,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:11,3g - HC:56,1g
Recomendación de cenas: Arroz / Ternera con verdura/ Lácteo

28

Potaje de alubias blancas
Gallo en salsa de pimientos
Fruta fresca
497,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:9,6g - HC:65,7g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura/ Fruta fresca

1

Judías verdes con patatas
Caballa a la bilbaína
Rodaja de tomate
Fruta fresca
436,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:18,0g - HC:44,8g
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verdura/ Lácteo

8

Menestra de verduras salteadas
Lomo a la riojana
Fruta fresca
463,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,9g - HC:48,0g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura/ Lácteo

15

Crema de calabaza con aceite de pimentón
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
478,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,9g - HC:37,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con verdura/ Lácteo

22

Crema de verduras con picatostes
Estofado de pollo al curry
Yogur natural
532,4Kcal - Prot:33,5g - Lip:18,9g - HC:49,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado azul con pasta/ Fruta fresca

2

Sopa de ave con fideos
Pollo a la jardinera
Fruta fresca
460,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:15,7g - HC:47,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado con verdura/ Lácteo

9

Lentejas con quinoa
Merluza en salsa con guisantes
Ensalada de lechuga
Yogur natural
598,2Kcal - Prot:39,6g - Lip:15,0g - HC:69,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con patata/ Fruta fresca

16

Alubias con calabaza
Merluza a las finas hierbas
Rodaja de tomate
Fruta fresca
506,0Kcal - Prot:27,4g - Lip:11,6g - HC:62,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con verdura/ Lácteo

23

Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata
Loncha de jamón york
Fruta fresca
560,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,9g - HC:66,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con verdura/ Lácteo

3

Garbanzos estofados
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
Vaso de leche
503,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:13,7g - HC:57,9g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con patata/ Lácteo

10

Crema de calabacín con picatostes
Estofado de ternera con verduras
Fruta fresca
Vaso de leche
586,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:31,9g - HC:46,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado azul con verdura/ Lácteo

17

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Vaso de leche
537,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:16,5g - HC:80,2g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con patata/ Lácteo

24

Patatas a la riojana
Caballa al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
Vaso de leche
667,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:34,4g - HC:66,0g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura/ Lácteo



DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargaros la App, podéis visitar la web 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

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:



