

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Martes y jueves
pan integral**

DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargar 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



1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

9

NO LECTIVO

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

19

Crema de zanahoria con picatostes
Abadejo con tomate
Patatas asadas
Fruta fresca
378,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,9g - HC:45,2g
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verduras/ Lácteo

20

Garbanzos castellanos
Albóndigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
704,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:37,2g - HC:57,0g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con huevo/ Lácteo

21

Pasta integral con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca
502,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:12,1g - HC:69,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con verduras/ Lácteo

22

Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur natural
570,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,5g - HC:68,2g
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Fruta fresca

23

Acelgas con patatas salteadas
Pollo asado con limón
Zumo de naranja natural
Fruta fresca
Zumo de naranja sin azúcar añadido
454,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,9g - HC:55,6g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con verduras/ Lácteo

26

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón
Lomo adobado al horno
Asadillo de pimientos verdes
Fruta fresca
499,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,3g - HC:52,4g
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con patata / Lácteo

27

Sopa de ave con fideos
Caballa a la bilbaína
Fruta fresca
380,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,8g - HC:44,4g
Recomendación de cenas: verdura crema/ Huevo con verduras / Lácteo

28

Alubias con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
505,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,6g - HC:58,7g
Recomendación de cenas: verdura / Pescado blanco con pasta / Lácteo

29

Acelgas con patatas salteadas
Pollo a la jardinera
Ensalada de tomate y zanahoria
Yogur natural
553,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:22,3g - HC:51,4g
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verduras / Fruta fresca

30

Garbanzos estofados
Merluza al horno con ajo y perejil
Vaso de leche
Fruta fresca
475,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:13,2g - HC:56,5g
Recomendación de cenas: verdura / Ave 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:



