

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Judías verdes a la gallega
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca
551,6Kcal - Prot:15,3g - Lip:19,8g - HC:70,7g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con
verdura / Lácteo

3

Lentejas con calabaza
Gallo al horno con ajo y perejil
Patatas al horno
Fruta fresca
522,4Kcal - Prot:31,8g - Lip:11,7g - HC:66,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ave con arroz / Lácteo

4

Crema de calabacín
Macarrones con boloñesa de soja texturizada
Fruta fresca
559,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:10,6g - HC:86,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Huevo con patata / yogur

5

Garbanzos guisados
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Yogur natural
648,5Kcal-Pro:33,9g-Lip:25,0g HC:66,0g
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo
con patata / Fruta fresca

6

Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
638,6Kcal-Pr:32,5g Lip:19,3g- HC:81,6g
Recomendación de cenas: Verdura
crema/Huevo con arroz / Lácteo

9

Lentejas estofadas
Perca a la marinera
Fruta fresca
855,4Kcal -Prot:43,3g -Lip:25,8g - HC:106,3g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con
arroz / Lácteo

10

Menestra de verduras con patatas salteadas
Salchichas con tomate
Fruta fresca
538,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:27,4g - HC:47,1g
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado
azul con verdura / Lácteo

11

Alubias pintas con verduras
Merluza al horno finas hierbas
Patatas al horno
Yogur natural
561,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:13,5g - HC:74,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Cerdo con arroz / Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Judías verdes con patatas salteadas
Lomo adobado al horno
Champiñones salteados con ajo y perejil
Fruta fresca
458,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,2g - HC:43,2g
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con
patatas / Lácteo

17

Garbanzos con quinoa
Merluza a la donostiarra
Fruta fresca
449,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:10,6g - HC:56,7g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con
arroz / Lácteo

18

Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca
559,8Kcal - Prot:13,5g - Lip:18,9g - HC:76,9g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con
patata / Lácteo

19

Pasta con tomate
Gallo en salsa de puerros
Yogur natural
533,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:13,3g - HC:71,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Huevo con patata / Fruta fresca

20

Lentejas con patatas
Ternera a la jardinera
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
656,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:22,8g - HC:66,4g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado
azul con arroz / Lácteo

23

Arroz con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
585,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:20,8g - HC:74,9g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con
patata / Lácteo

24

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
(Nutrifriends)
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Yogur natural
562,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,1g - HC:65,1g
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado
blanco con verdura / Fruta fresca

25

Borrajá con patatas salteada
Lomo al horno con ajo y perejil
Fruta fresca
465,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:15,8g - HC:50,5g
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con
verdura / Lácteo

26

Lentejas con zanahoria
Perca a la marinera
Fruta fresca
486,8Kcal - Prot:30,0g - Lip:8,9g - HC:65,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Cerdo con patata / Lácteo

27

Crema de puerro
Pavo al chilindrón
Fruta fresca
542,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,9g - HC:52,5g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera
con verdura / Lácteo

30

Guisantes salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga
Yogur natural
517,6Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,4g - HC:61,9g
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado
azul con verdura / Fruta fresca

31

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas
provenzales
Ensalada de tomate
Frutas frescas
485,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,2g - HC:37,5g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura
/ Lácteo

Martes y jueves
pan integral

Alimenta tu tranquilidad
**¡DA EL SALTO
A COLECHEF!**

Más comida, agua y seguridad.



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

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:

