

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956



RECETA
tradicional

LUNES 12

ENSALADA FRESCA
ESPAGUETIS ECO CARBONARA
TORTILLA DE PATATA
CALABACIN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1089 LIP 53 PROT 42 HC 101
ALITAS DE POLLO A LA MIEL
KCAL 1004 LIP 53 PROT 51 HC 89

LUNES 19

ENSALADA ORIENTAL
CONCHAS CON BOLOÑESA
LENGUADINA EN SALSA DE PUERROS
BERENJENA PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 948 LIP 38 PROT 48 HC 99
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
KCAL 1081 LIP 49 PRO 61 HC 97

LUNES 26

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1035 LIP 44 PROT 49 HC 101
CAELLA PLANCHA
KCAL 976 LIP 39 PROT 47 HC 99

MARTES 13

ENSALADA ARCOIRIS
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
PESCADO REBOZADO
BERENJENA PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 909 LIP 42 PROT 52 HC 81
HAMBURGUESA MIXTA
KCAL 1054 LIP 57 PROT 51 HC 82

MARTES 20

ENSALADA CON ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 956 LIP 53 PROT 31 HC 90
BACALAO AL HORNO
KCAL 706 LIP 33 PROT 28 HC 73

MARTES 27

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 927 LIP 29 PROT 41 HC 109
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
KCAL 929 LIP 31 PROT 49 HC 99

MIÉRCOLES 14



RECETA
tradicional

ENSALADA DEL CHEF
ESPAGUETIS CON TOMATE Y VERDURAS
POLLO AL LIMÓN
CALABAZA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 909 LIP 41 PROT 47 HC 100
CAELLA EN ADOBO CASERO
KCAL 943 LIP 39 PROT 40 HC 104

MIÉRCOLES 21

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
ENSALADA DE PASTA CON ATUN
SALCHICHAS EN SALSA
HABITAS SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 921 LIP 37 PROT 47 HC 95
PESCADO EMPANADO
KCAL 1015 LIP 50 PROT 41 HC 85

MIÉRCOLES 28

ENSALADA DE LA HUERTA
HERVIDO VALENCIANO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
BERENJENA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 994 LIP 45 PROT 34 HC 110
EMPERADOR CON SALSA MARY
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 94

JUEVES 15

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
VERDURITAS A HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1132 LIP 44 PROT 43 HC 140
RAGOUT DE TERNERA
KCAL 1219 LIP 47 PROT 51 HC 146

JUEVES 22

ENSALADA COCINERA
LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
PISTO CASERO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 970 LIP 46 PROT 44 HC 95
LOMO EN SALSA
KCAL 1008 LIP 43 PROT 48 HC 86

JUEVES 29

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1098 LIP 47 PROT 63 HC 99
SALMÓN A LA PLANCHA
KCAL 1011 LIP 44 PROT 55 HC 93

VIERNES 16

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA VALENCIANA
MERLUZA EN SALSA VERDE
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO O FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1219 LIP 47 PROT 51 HC 146
PINCHO MORUNO
KCAL 1101 LIP 47 PROT 70 HC 95

VIERNES 23

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES
ARROZ AL HORNO
TAQUITOS DE ATÚN EN SALSA
COLIFLOR AJOARRIERO
POSTRE CASERO O FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1179 LIP 62 PROT 56 HC 92
CHULETA DE CERDO PLANCHA
KCAL 1246 LIP 75 PROT 51 HC 87

VIERNES 30

ENSALADA ESPECIAL
ALUBIAS CON PATATAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO O FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 923 LIP 35 PROT 43 HC 94
REDONDO DE PAVO AL HORNO
KCAL 1109 LIP 47 PROT 41 HC 111