

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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956



LUNES 12

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PISTONES
ESCALOPE DE LOMO
BERENJENA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 892 LIP 39 PROT 46 HC 86



RECETA
tradicional

MARTES 13

ENSALADA VARIADA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
VARITAS DE MERLUZA
COLIFLOR AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1076 LIP 57 PROT 33 HC 107

MIÉRCOLES 14

ENSALADA VARIADA
JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y PATATA
SALCHICHAS AL VINO
PATATA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 941 LIP 46 PROT 36 HC 91

JUEVES 15

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 939 LIP 46 PROT 50 HC 77

VIERNES 16

ENSALADA VARIADA
ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN DE YORK
TORTILLA DE ATÚN
PATATA FRITA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1008 LIP 53 PROT 43 HC 92

LUNES 19

ENSALADA VARIADA
ENTREMESES VARIADOS
TORTILLA A LA FRANCESA
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 998 LIP 38 PROT 34 HC 53

MARTES 20

ENSALADA VARIADA
TIBURONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A L LIMÓN
ZANAHORIA Y MAIZ SALTEADO CON
MANTEQUILLA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 29 PROT 43 HC 114

MIÉRCOLES 21

ENSALADA VARIADA
JUSÍAS VERDES SALTEADAS
CALAMARES A LA ANDALUZA CON MAHONESA
PATATA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 989 LIP 41 PROT 23 HC 128

JUEVES 22

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
LONCHA DE PAVO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 726 LIP 26 PROT 50 HC 70

VIERNES 23

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON LETRAS
HAMBURGUESA COMPLETA
LONCHA DE QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1088 LIP 49 PROT 41 HC 99

LUNES 26

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LONGANIZA EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 967 LIP 47 PROT 37 HC 95

MARTES 27

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PISTONES
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 844 LIP 42 PROT 35 HC 76

MIÉRCOLES 28

ENSALADA VARIADA
NOODLES CON VERDURAS
GALLOS AL HORNO
COLIFLOR SALTEADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 762 LIP 24 PROT 32 HC 97

JUEVES 29

ENSALADA VARIADA
PURÉ DE CALABAZA
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
PIZZA ATÚN
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 827 LIP 27 PROT 29 HC 114

VIERNES 30

ENSALADA VARIADA
REVUELTO DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES
MERLUZA A LA ANDALUZA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 760 LIP 39 PROT 54 HC 46