

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

COMIDA SABADO 1

ENSALADA CESAR
VERDURAS PLANCHA
CANELONES
CALABAZA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 828 LIP 43 PROT28 HC 77

CENA SABADO 1

ENSALADA VARIADA
CREMA VICHYSOISSE
SAN JACOBO
JUDIAS VERDES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 44 PROT 20 HC94

COMIDA DOMINGO 2

ENSALADA CHEF
ARROZ CALDOSO DE POLLO Y VERDURAS
MERLUZA A LA VASCA
PATATA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1012 LIP 32 PROT 48 HC 128

CENA DOMINGO 2

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA
LONCHA QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 938 LIP 48 PROT 46 HC 95

COMIDA SABADO 8

ENSALADA FRECA
TALLARINES CON VERDURAS Y SOJA
ESCALOPES DE TERNERA
ZANAHORIA BABY
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1024 LIP 40 PROT 52 HC 08

CENA SABADO 8

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURA
LENGUADO A LA MEUNIER
BROCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 895 LIP 36 PROT 49 HC 88

COMIDA DOMINGO 9

ENSALADA CAMPESINA
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO ASADO A LA NARANJA
PATATA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1026 LIP 54 PROT 62 HC89

CENA DOMINGO 9

ENSALADA VARIADA
SOPA A LA CASTELLANA
PIZZA JAMÓN
CHAMPIÑONES
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 882 LIP 31 PROT 32 HC 119

COMIDA SÁBADO 15

ENSALADA DE QUESO FRESCO Y PICATOSTES
ESTOFADO DE PATATA PAVO Y VERDURAS
GALLO AL HORNO
ZANAHORIA BABY
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 860 LIP 35 PROT 43 HC 92

CENA SÁBADO 15

ENSALADA VARIADA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
TOMATE AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 933 LIP 43 PROT 37 HC 93

COMIDA DOMINGO 16

ENSALADA CON ACEITUNAS
FIDEUÁ A LA MARINERA
LOMO EN SALSA DE PIMIENTA
COLIFROL AJOARRIERO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1051 LIP 49 PROT 63 HC 94

CENA DOMINGO 16

ENSALADA VARIADA
ENSALADILLA RUSA
FRITURA DE PESCADO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1027 LIP 70 PROT 41 HC 68

COMIDA SABADO 22

ENSALADA DE LA HUERTA
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
POLLO AL HORNO CON PATATA, PIMIENTO Y VERDURA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 988 LIP 38 PROT 59 HC94

CENA SABADO 22

ENSALADA VARIADA
ENSALADA DE PASTA CON ATÚN
LENGUADO A LA MARINERA CON (mejillones y gambas)
PATATA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 916 LIP 29 PROT 51 HC 106

COMIDA DOMINGO 23

ENSALADA DE ATÚN
ARROZ A BANDA
ALBONDIGAS EN SALSA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 975 LIP 43 PROT 37 HC 106

CENA DOMINGO 23

ENSALADA VARIADA
CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA
SALCHICHAS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 871 LIP 41 PROT 56 HC 86

COMIDA SABADO 29

ENSALADA MARINERA
LENTEJAS DE LA ABUELA
ESCALOPES A LA MILANESA
BERENJENA PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1107 LIP 65 PROT 50 HC79

CENA SABADO 29

ENSALADA VARIADA
SOPA DE FIDEOS
PIZZA A LA BARBACOA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 885 LIP 28 PROT 29 HC 125

COMIDA DOMINGO 30

ENSALADA CESAR
ARROZ CALDOSO A LA MARINERA
LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA
PIMIENTO VERDE FRITO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1011 LIP 42 PROT 48 HC 104

CENA DOMINGO 30

ENSALADA VARIADA
HERVIDO VALENCIANO
HAMBURGUESA MIXTA
LONCHA DE QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 876 LIP 49 PROT 43 HC 86



