

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...

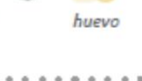


SEGUNDOS PLATOS

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



serunion 

LUNES 7

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

LUNES 14

ENSALADA VARIADA
TABULÉ DE VERDURAS
PINCHO MORUNO
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 977 LIP 41 PROT 47 HC 11

LUNES 21



ENSALADA VARIADA
TALLARINES WOK
MERLUZA A LA PLANCHA
CALABACÍN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 848 LIP 27 PROT 53 HC 96

LUNES 28

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON LETRAS
LOMO A LA PLANCHA
COLIFLOR AL VAPOR
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 858 LIP 38 PROT 39 HC 76

MARTES

MARTES 1

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

MARTES 8

ENSALADA VARIADA
TIBURONES CON TOMATE
CALAMARES A LA ANDALUZA CON MAHONESA
ZANAHORIA Y MAIZ SALTEADO CON
MANTEQUILLA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 29 PROT 43 HC 114

MARTES 15

ENSALADA VARIADA
ENSALADA DE PASTA
TORTILLA FRANCESA
LONCHA DE PAVO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 849 LIP 37 PROT 40 HC 86

MARTES 22

ENSALADA VARIADA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
SALCHICHAS FRANKFURT
QUESITO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 997 LIP 50 PROT 36 HC 101

MARTES 29

ENSALADA VARIADA
COUS-COUS CON VERDURAS
LIMANDA AL AJILLO
ZANAHORIA RODAJAS SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 839 LIP 28 PROT 40 HC 103

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 2

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

MIÉRCOLES 9

ENSALADA VARIADA
JUDIAS VERDES SALTEADAS
LOMO PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 989 LIP 41 PROT 23 HC 128

MIÉRCOLES 16

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON LETRAS
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS
TOMATE ASADO CON ORÉGANO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 923 LIP 40 PROT 26 HC 111

MIÉRCOLES 23

ENSALADA VARIADA
VERDURAS AL HORNO
PASTEL DE CARNE
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 907 LIP 44 PROT 28 HC 97

MIÉRCOLES 30

ENSALADA VARIADA
TALLARINES AL WOK
MERLUZA A LA ANDALUZA
½ TOMATE ASADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 778 LIP 25 PROT 35 HC 100

JUEVES

JUEVES 3

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

JUEVES 10

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

JUEVES 17

ENSALADA VARIADA
PATATA CON BECHAMEL Y YORK
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA MAÍZ CON MANTEQUILLA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 937 LIP 39 PROT 53 HC 90

JUEVES 24

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
CHAMPIÑÓN SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 733 LIP 29 PROT 36 HC 73

VIERNES

VIERNES 4

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

VIERNES 11

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

VIERNES 18

ENSALADA VARIADA
ARROZ 5 DELICIAS
PECHUGA PLANCHA
CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 895 LIP 36 PROT 49 HC 88

VIERNES 25

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
CROQUETAS DE JAMÓN
EMPANADILLAS
PISTO MANCHEGO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 883 LIP 37 PROT 27 HC 109



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956