

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

**LUNES 5**

ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS ECO CARBONARA  
TORTILLA DE PATATA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1089 LIP 54 PROT 42 HC 101  
ALITAS DE POLLO A LA MIEL  
KCAL 1040 LIP 53 PROT 51 HC 89

**MARTES 6**

**FESTIVO**

**MIÉRCOLES 7**

ENSALADA DEL CHEF  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
POLLO AL LIMÓN  
CALABAZA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 991 LIP 40 PROT 51 HC 95  
CAELLA EN ADOBO CASERO  
KCAL 965 LIP 38 PROT 44 HC 99

**JUEVES 8**

**FESTIVO**

**VIERNES 9**



ENSALADA CAMPESINA  
PAELLA VALENCIANA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
ZANAHORIA BABY  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1068 LIP 42 PROT 55 HC 111  
PINCHO MORUNO  
KCAL 1221 LIP 59 PROT 58 HC 121

**LUNES 5**

ENSALADA ORIENTAL  
CONCHAS BOLONESA  
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 PROT 61 HC 97

**MARTES 20**

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

**MIÉRCOLES 14**



ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1070 LIP 54 PROT 42 HC 97  
PELOTA COCIDO  
KCAL 795 LIP 33 PROT 44 HC 76

**JUEVES 15**

ENSALADA COCINERA  
LENTEJAS CASERAS (VERDURAS)  
TORTILLA FRANCESA  
PISTO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 970 LIP 46 PROT 44 HC 95  
LOMO EN SALSA DE ZANAHORIA  
KCAL 922 LIP 38 PROT 44 HC 88

**VIERNES 16**

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

**LUNES 19**

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 20**

ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
BROCOLI 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 99 HC

**MIÉRCOLES 21**



ENSALADA  
SOPA DE AVE  
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
PATATAS FRITAS  
MANTECADOS, CHOCOLATES FRUTA Y YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 994 LIP 45 PROT 34 HC 110  
SEPIA PLANCHA  
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 69



**REVISADO POR:** Laura Gómez Martínez,  
Dietista-Nutricionista,  
Num. Colegiada: CV00032

# 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
➤	🥚
🥬	huevo
➤	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

