

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

LUNES 5

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

MARTES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 7

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

JUEVES 8

FESTIVO

VIERNES 9

ENSALADA VARIADA
ESORIALES CON TOMATE Y YORK
TORTILLA DE ATUN
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1088 LIP 53 PROT 45 HC 105

LUNES 12

ENSALADA VARIADA
ENTREMESAS VARIADOS
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 988 LIP 38 PROT 34 HC 53

MARTES 13

ENSALADA VARIADA
TIBURONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL LIMON
ZANAHORIA Y MAIZ SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 29 PROT 43 HC 114

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

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

VIERNES 16

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 19

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

MARTES 20

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 21

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



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

Entidades colaboradoras:

