

**LUNES**



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

**MARTES**

**COMIDA SABADO 3**

ENSALADA DE LA HUERTA  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO CON PATATA, PIMIENTO Y  
CEBOLLA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 988 LIP 38 PROT 59 HC 94

**COMIDA SABADO 10**

ENSALADA MARINERA  
LENTEJAS DE LA ABUELA  
ESCALOPES A LA MILANESA  
BERENJENA PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1107 LIP 65 PROT 50 HC 79

**COMIDA SABADO 17**

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO  
QUICHE LORRAINE  
MERLUZA AL HORNO  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 954 LIP 67 PROT 54 HC 63

**MIÉRCOLES**

**CENA SABADO 3**

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

**CENA SABADO 10**

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

**CENA SABADO 17**

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  
SANDWICH MIXTO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 963 LIP 45 PROT 28 HC 110

**JUEVES**

**COMIDA DOMINGO 4**

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

**COMIDA DOMINGO 11**

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

**COMIDA DOMINGO 18**

ENSALADA ITALIANA  
FIDEUA DE PESCADO  
LOMO A LA PIMIENTA  
BROCOLI SALTEADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1199 LIP 53 PROT 74 HC 99

**VIERNES**

**CENA DOMINGO 4**

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

**CENA DOMINGO 11**

ENSALADA VARIADA  
HERVIDO VALENCIANO  
HAMBURGUESA MIXTA  
LONCHA QUESO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 876 LIP 49 PROT 43 HC 65

**CENA DOMINGO 18**

ENSALADA VARIADA  
SOPA CASTELLANA  
FLAMENQUINES  
ESPINACAS SALTEADAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 793 LIP 37 PROT 30 HC 77



# 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:

