

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

LUNES 9

ENSALADA ARCOÍRIS
ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1026 LIP 47 PROT 47 HC 102
SALCHICHA FRESCA
KCAL 1194 LIP 59 PROT 51 HC 112

MARTES 10

ENSALADA CON NARANJA
LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
CALABACÍN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 983 LIP 44 PROT 58 HC 81
MERLUZA A LA PLANCHA
KCAL 979 LIP 42 PROT 50 HC 93

MIÉRCOLES 11

ENSALADA ITALIANA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA
MENESTRA SALTEADA CON CEBOLLA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 943 LIP 43 PROT 56 HC 85
PECHUGA DE POLLO PLANCHA
KCAL 965 LIP 49 PROT 55 HC 84

JUEVES 12

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO
MACARRONES BOLOÑESA
LOMO ADOBADO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1037 LIP 46 PROT 41 HC 110
MEDALLON MERLUZA PLANCHA
KCAL 1085 LIP 48 PROT 59 HC 102

VIERNES 13

ENSALADA GRIEGA
FIDEUA A LA MARINERA
MERLUZA A LA VIZCAÍNA
GUISANTES SALTEADOS
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1009 LIP 36 PROT 59 HC 106
TORTILLA DE CALABACIN
KCAL 1064 LIP 46 PROT 49 HC 109

LUNES 16

ENSALADA FRESCA
ESPAQUETIS 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 17

ENSALADA ARCOIRIS
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
PESCADO REBOZADO
BERENJENA PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 919 LIP 42 PROT 52 HC 81
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
KCAL 1054 LIP 57 PROT 51 HC 82

MIÉRCOLES 18

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
PESCADO EN ADOBO CASERO
KCAL 965 LIP 38 PROT 44 HC 99

JUEVES 19

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
PIZZA DE YORK Y QUESO
VERDURITAS AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1219 LIP 42 PROT 55 HC 111
RAGOUT DE TERNERA
KCAL 1101 LIP 47 PROT 51 HC 146

VIERNES 20



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 23

ENSALADA ORIENTAL
CONCHAS BOLOÑESA
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 24

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 25



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 26

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 27

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 30

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
MERLUZA PLANCHA
KCAL 976 LIP 39 PROT 47 HC 99

MARTES 31

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



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

Entidades colaboradoras:

