

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

LUNES 9

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

MARTES 10

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 11

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 12

ENSALADA VARIADA
COLIFLOR GRATINADA
SAN JACOBO
LONCHA PAVO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 952 LIP 45 PROT 26 HC 105

VIERNES 13

ENSALADA VARIADA
CONSOME CON PISTONES
PIZZA DE JAMON Y QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 837 LIP 30 PROT 35 HC 125

LUNES 16

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 17

ENSALADA VARIADA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
VARITAS DE MERLUZA
COLIFLOR AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1076 LIP 57 PROT 33 HC 107

MIÉRCOLES 18

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 19

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 939 LIP 46 PROT 50 HC 77

VIERNES 20

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

LUNES 23

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

MARTES 24

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 25

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 26

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

VIERNES 27

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 30

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

MARTES 31

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



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
pescado	huevo	carne
legumbres	verdura	huevo

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

