

LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES

COMIDA SABADO 7

ENSALADA DE ACEITUNAS
ESTOFADO DE PATATA, PAVO Y VERDURAS
GALLO AL HORNO
ZANAHORIA BABY
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 860 LIP 35 PROT 43 HC 92

COMIDA SABADO 14

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 21

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 28

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 7

ENSALADA VARIADA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
TOMATE AL ORÉGANO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 933 LIP 43 PROT 37 HC 93

CENA SABADO 14

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 21

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

CENA SABADO 28

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 8

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES FIDEUÀ
MARINERA
LOMO EN SLASA PIMIENTA
COLIFLOR AJOARRIERO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1051 LIP 49 PROT 63 HC 94

COMIDA DOMINGO 15

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

COMIDA DOMINGO 22

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 29

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 8

ENSALADA VARIADA
ENSALADILLA RUSA
FRITURA DE PESCADO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1027 LIP 70 PROT 41 HC 68

CENA DOMINGO 15

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 22

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

CENA DOMINGO 29

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

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
pescado	huevo	carne
legumbres	verdura	huevo

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

