

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

LUNES 9

ENSALADA ARCOIRIS
ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI AL HORNO
FRUTA
PAN BLANCO/ INTEGRAL
KCAL 623 LIP 26 PROT 25 HC 71

MARTES 10

ENSALADA CON NARANJA
LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
CALABACIN PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 648 LIP 29 PROT 37 HC 71

MIÉRCOLES 11

ENSALADA ITALIANA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA
MENESTRA SALTEADA CON CEBOLLA
YOGURT
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 658 LIP 29 PROT 38 HC 66

JUEVES 12

ENSALADA DE PEPINO
MACARRONES BOLOÑESA
LOMO ADOBADO
PATATAS FRITAS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 712 LIP 35 PROT 35 HC 77

VIERNES 13

ENSALADA GRIEGA
FIDEUA A LA MARINERA
MERLUZA A LA PLANCHA
GUISANTES SALTEADOS
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 626 LIP 23 PROT 40 HC 65

LUNES 16

ENSALADA FRESCA
ESPAGUETIS ECO CARBONARA
TORTILLA DE PATATA
CALABACIN PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 743 LIP 32 PROT 19 HC 82

MARTES 17

ENSALADA ARCOIRIS
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
PESCADO REBOZADO
BERENJENA PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 661 LIP 28 PROT 36 HC 63

MIÉRCOLES 18

ENSALADA DEL CHEF
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO AL LIMÓN
CALABAZA AL HORNO
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 547 LIP 19 PROT 34 HC 54

JUEVES 19

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
PIZZA DE JAMON Y QUESO
VERDURITAS AL HORNO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 850 LIP 31 PROT 34 HC 104



VIERNES 20

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA VALENCIANA
MERLUZA EN SALSA VERDE
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 565 LIP 21 PROT 31 HC 62

LUNES 23

ENSALADA ORIENTAL
CONCHAS BOLOÑESA
LENGUADINA EN SALSA DE PUERROS
BERENJENA PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 592 LIP 23 PROT 39 HC 53

MARTES 24

ENSALADA CON ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 714 LIP 27 PROT 26 HC 64



MIÉRCOLES 25

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 704 LIP 33 PROT 29 HC 68

JUEVES 26

ENSALADA COCINERA
LENTEJAS CASERAS (VERDURAS)
TORTILLA FRANCESA
PISTO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 670 LIP 29 PROT 30 HC 66

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 725 LIP 35 PROT 31 HC 68

LUNES 30

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 640 LIP 26 PROT 27 HC 72

MARTES 31

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
BROCOLI SALTEADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 632 LIP 21 PROT 32 HC 80



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 PUEDES, 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

