

**LUNES**



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES 6**

ENSALADA MIXTA  
ESTOFADO DE LENTEJAS  
MERLUZA EMPANADA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 886 LIP 30 PROT 49 HC 92  
POLLO AL AJILLO  
KCAL 1049 LIP 44 PROT 60 HC 89

**LUNES 13**

ENSALADA FRUTOS DEL MAR  
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  
LOMO FRESCO CON SALSA MARY  
COUS-COUS CON VERDURAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1066 LIP 49 PROT 56 HC 91  
BACALAO AL ALL-I-OLI  
KCAL 824 LIP 35 PROT 34 HC 89

**LUNES 20**

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

**LUNES 27**

ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS 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 7**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
ALBONDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1025 LIP 53 PROT 33 HC 100  
RAPE A LA MARINERA  
KCAL 884 LIP 36 PROT 46 HC 88

**MARTES 14**

ENSALADA CESAR  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS (VERDURA)  
TORTILLA DE PATATA  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114  
SEPIA A LA PLANCHA  
KCAL 869 LIP 28 PROT 48 HC 92

**MARTES 21**

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

**MARTES 28**

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 89

**MIÉRCOLES 1**

ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA  
BERENJENA HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 994 LIP 45 PROT 34 HC 110  
TILAPIA EN SALSA MARY  
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 69

**MIÉRCOLES 8**

ENSALADA ARCOIRIS  
POTAJE DE GARBANZOS  
TILAPIA AL HORNO  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1048 LIP 42 PROT 63 HC 100  
LOMO ADOBADO  
KCAL 1045 LIP 43 PROT 57 HC 101

**MIÉRCOLES 15**

ENSALADA DEL CHEF  
CODITOS CON VERDURAS Y QUESO GRATINADO  
PESCADO A LA ANDALUZA  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 926 LIP 38 PROT 48 HC 98  
CARNE MAGRA ESTOFADA  
KCAL 975 LIP 38 PROT 60 HC 98

**MIÉRCOLES 22**

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 2**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1011 LIP 44 PROT 55 HC 93  
SALMÓN A LA PLANCHA  
KCAL 999 LIP 48 PROT 49 HC 89

**JUEVES 8**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO  
PECHUGA PLANCHA  
BERENJENAS AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 947 LIP 33 PROT 49 HC 113  
FRITURA DE PESCADO  
KCAL 957 LIP 34 PROT 41 HC 114

**JUEVES 16**

ENSALADA COCINERA  
GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
1/2 TOMATE ASADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1002 LIP 53 PROT 54 HC 75  
TILAPIA AL HORNO  
KCAL 917 LIP 38 PROT 45 HC 77

**JUEVES 23**

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 3**



RECETA  
tradicional

ENSALADA FRUTOS SECOS  
ALUBIAS CON PATATAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 923 LIP 29 PROT 43 HC 94  
PAVO AL HORNO  
KCAL 1109 LIP 47 PROT 41 HC 111

**VIERNES 10**

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JAMÓN YORK  
SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
COLIFLOR AL VAPOR  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114  
SALCHICHA FRESCA EN SALSA DE TOMATE  
KCA 863 LIP 28 PROT 48 HC 92

**VIERNES 17**



RECETA  
tradicional

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ ECO SENYORET  
FILETE DE MERLUZA LA VASCA  
PIMIENTOS ASADOS  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 975 LIP 29 PROT 50 HC 126  
CHULETA DE CERDO  
KCAL 1123 LIP 56 PROT 46 HC 106

**VIERNES 24**

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

**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
➤	➤
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

