

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

**LUNES 6**

ENSALADA VARIADA  
TABOULÉ DE VERDURAS  
PINCHO MORUNO  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 977 LIP 41 PROT 47 HC 111

**MARTES 7**

ENSALADA VARIADA  
ENSALADA DE PASTA  
TORTILLA FRANCESA  
LONCHA PAVO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 849 LIP 37 PROT 40 HC 86

**MIÉRCOLES 8**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE AVE CON LETRAS  
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS ATUN  
TOMATE ASADO CON OREGANO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 923 LIP 40 PROT 26 HC 111

**JUEVES 9**

ENSALADA VARIADA  
PATATA CON BECHAMEL Y YORK  
MERLUZA AL LIMÓN  
ZANAHORIA CON MAIZ Y MANTEQUILLA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 973 LIP 34 PROT 48 HC 101

**VIERNES 10**

ENSALADA VARIADA  
ARROZ 5 DELICIAS  
PECHUGA PLANCHA  
CHAMPIÑONES ALA JILLO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 939 LIP 39 PROT 53 HC 90

**LUNES 13**

ENSALADA VARIADA  
TALLARINES WOK  
MERLUZA A LA PLANCHA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 848 LIP 27 PROT 53 HC 96

**MARTES 14**

ENSALADA VARIADA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
SALCHICHAS FRANKFURT  
QUESITO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 997 LIP 50 PROT 36 HC 101

**MIÉRCOLES 15**

ENSALADA VARIADA  
VERDURAS AL HORNO  
PASTEL DE CARNE  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 907 LIP 44 PROT 28 HC 97

**JUEVES 16**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE AVE CON PISTONES Y VERDURAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
CHAMPIÑON SALTEADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 733 LIP 29 PROT 36 HC 73

**VIERNES 17**

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS ATUN  
PISTO MANCHEGO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 933 LIP 35 PROT 28 HC 131

**LUNES 20**

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 21**

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 22**

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 23**

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

**VIERNES 24**

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

**LUNES 27**

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 28**

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



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:

