

LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES

COMIDA SABADO 4

ENSALADA CÉSAR
VERDURAS PLANCHA
CANELONES
CALABAZA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 828 LIP 43 PROT 28 HC 77

COMIDA SABADO 11

ENSALADA FRESCA
TALLARINES CON VERDURAS Y SOJA
ESCALOPINES DE TERNERA
ZANAHORIA BABY
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1024 LIP 40 PROT 52 HC 108

COMIDA SABADO 18

ENSALADA DE QUESO FRESCO CON PICATOSTES
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 25

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



MIÉRCOLES

CENA SABADO 4

ENSALADA VARIADA
CREMA VICHYSOISE
SAN JACOBO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 44 PROT 20 HC 94

CENA SABADO 11

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS
LENGUADO MEUNIER
BROCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 895 LIP 36 PROT 49 HC 88

CENA SABADO 18

ENSALADA VARIADA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
½ TOMATE AL OREGANO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 933 LIP 43 PROT 37 HC 93

CENA SABADO 25

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

JUEVES

COMIDA DOMINGO 5

ENSALADA DEL CHEF
ARROZ CALDOSO DE POLLO Y VERDURAS
MERLUZA A LA VASCA
PATATA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1012 LIP 32 PROT 48 HC 128

COMIDA DOMINGO 12

ENSALADA CAMPESINA
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO ASADO A LA NARANJA
PATATA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1126 LIP 54 PROT 62 HC 89

COMIDA DOMINGO 19

ENSALADA CON ACEITUNAS
FIDEUA A LA MARINERA
LOMO EN SALSA DE PIMIENTA
COLIFLOR AJOARRIERO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1051 LIP 49 PROT 63 HC 94

COMIDA DOMINGO 26

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

VIERNES

CENA DOMINGO 5

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA
LONCHA QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 938 LIP 48 PROT 46 HC 65

CENA DOMINGO 12

ENSALADA VARIADA
SOPA CASTELLANA
PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES
PIZZA BARBACOA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 882 LIP 31 PROT 32 HC 119

CENA DOMINGO 19

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

CENA DOMINGO 26

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

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
➤	🥚
🥬	huevo
➤	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

