

**LUNES**



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**MIÉRCOLES 1**

ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA  
BERENJENA HORNO  
YOGURT  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 685 LIP 30 PROT 23 HC 81

**JUEVES**

**JUEVES 2**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 655 LIP 31 PROT 39 HC 75

**VIERNES**

**VIERNES 3**



ENSALADA FRESCA  
ALUBIAS CON PATATAS  
PESCADO A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO/ FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 657 LIP 24 PROT 31 HC 73

**LUNES 6**

ENSALADA MIXTA  
ESTOFADO DE LENTEJAS  
MERLUZA EMPANADA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 587 LIP 18 PROT 31 HC 69

**MARTES 7**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
ALBONDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 704 LIP 34 PROT 23 HC 74

**MIÉRCOLES 8**

ENSALADA ARCOIRIS  
POTAJE DE GARBANZOS  
TILAPIA AL HORNO  
CALABACIN PLANCHA  
YOGURT  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 663 LIP 26 PROT 39 HC 67

**JUEVES 9**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO  
PECHUGA PLANCHA  
BERENJENAS AL HORNO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 743 LIP 29 PROT 34 HC 83

**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 631 LIP 33 PROT 32 HC 51

**LUNES 13**

ENSALADA FRESCA  
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  
LOMO FRESCO CON SALSA MARY  
COUS-COUS CON VERDURAS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 670 LIP 31 PROT 33 HC 55

**MARTES 14**

ENSALADA CESAR  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCA (VERDURA)  
TORTILLA DE PATATA  
JUDIAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 706 LIP 23 PROT 26 HC 83

**MIÉRCOLES 15**

ENSALADA DEL CHEF  
CODITOS CON VERDURAS Y QUESO GRATINADO  
PESCADO A LA ANDALUZA  
GUISANTES SALTEADOS  
YOGURT  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 643 LIP 25 PROT 36 HC 74

**JUEVES 16**

ENSALADA COCINERA  
GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
1/2 TOMATE ASADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 690 LIP 34 PROT 36 HC 59



**VIERNES 17**

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ ECO SENYORET  
FILETE DE MERLUZA LA VASCA  
PIMIENTOS ASADOS  
POSTRE CASERO/ FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 647 LIP 18 PROT 29 HC 90

**LUNES 20**

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

**MARTES 21**

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

**MIÉRCOLES 22**

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 23**

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

**VIERNES 24**

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 27**

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

**MARTES 28**

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



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

Entidades colaboradoras:

