

**LUNES**



**LOPE DE VEGA INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

**LUNES 06**

ENSALADA ORIENTAL  
CONCHAS BOLOÑESA  
LENGUADINA EN SALSA DE PUERROS  
BERENJENA PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 948 LIP 38 PROT 48 HC 99  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
KCAL 1081 LIP 49 PROT 61 HC 97

**LUNES 13**

ENSALADA DEL CHEF  
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS  
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1035 LIP 44 PROT 49 HC 101  
MERLUZA PLANCHA  
KCAL 976 LIP 39 PROT 47 HC 99

**LUNES 20**

**FESTIVO**

**LUNES 27**

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

**MARTES**

**REVISADO POR:** Laura Gómez Martínez,  
Dietista-Nutricionista,  
Num. Colegiada: CV00032



**MARTES 07**

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURAS MEDITERRANEAS  
ALBONDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 956 LIP 53 PROT 31 HC  
BACALAO AL HORNO  
KCAL 706 LIP 33 PROT 28 HC 73

**MARTES 14**

ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
BROCOLI SALTEADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 927 LIP 29 PROT 41 HC 109  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
KCAL 929 LIP 31 PROT 99 HC

**MARTES 21**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHERIA  
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 28**

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

**MIÉRCOLES**

**MIÉRCOLES 01**

ENSALADA DEL CHEF  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
POLLO AL LIMÓN  
CALABAZA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 991 LIP 40 PROT 51 HC 95  
PESCADO EN ADOBO CASERO  
KCAL 965 LIP 38 PROT 44 HC 99

**MIÉRCOLES 08**



ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1070 LIP 54 PROT 42 HC 97  
PELOTA COCIDO  
KCAL 795 LIP 33 PROT 44 HC 76

**MIÉRCOLES 15**

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 22**

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 29**

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

**JUEVES**

**JUEVES 02**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS  
PIZZA DE YORK Y QUESO  
VERDURITAS AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1219 LIP 42 PROT 55 HC 111  
RAGOUT DE TERNERA  
KCAL 1101 LIP 47 PROT 51 HC 146

**JUEVES 09**

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 1179 LIP 62 PROT 56 HC 92  
CHULETA DE CERDO  
KCAL 1246 LIP 75 PROT 51 HC 87

**JUEVES 16**

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 23**

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 30**

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

**VIERNES**

**VIERNES 03**



ENSALADA CAMPESINA  
PAELLA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
ZANAHERIA BABY  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 985 LIP 37 PROT 51 HC 108  
PINCHO MORUNO  
KCAL 1221 LIP 59 PROT 58 HC 121

**VIERNES 10**

ENSALADA COCINERA  
LENTEJAS CASERAS (VERDURAS)  
TORTILLA FRANCESA  
PISTO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 970 LIP 46 PROT 44 HC 95  
LOMO EN SALSA DE ZANAHERIA  
KCAL 922 LIP 38 PROT 44 HC 88

**VIERNES 17**

ENSALADA FRUTOS SECOS  
ALUBIAS CON PATATAS  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
ZANAHERIA 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 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

**VIERNES 31**



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

# 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:

