

LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES

COMIDA SABADO 4

ENSALADA MARINERA
LENTEJAS DE LA ABUELA
REVUETO DE CALABACIN
QUESO FRESCO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1107 LIP 65 PROT 50 HC 79

COMIDA SABADO 11

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO
QUICHE LORRAINE
MERLUZA AL HORNO
CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 954 LIP 67 PROT 54 HC 63

COMIDA SABADO 18

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

COMIDA SABADO 25

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



MIÉRCOLES

CENA SABADO 4

ENSALADA VARIADA
SOPA DE FIDEOS
BOQUERONES EN TEMPURA
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 885 LIP 28 PROT 29 HC 125

CENA SABADO 11

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
MAGRO DE CERDO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 963 LIP 45 PROT 28 HC 110

CENA SABADO 18

ENSALADA VARIADA
ARROZ SALTEADO ESTILO CHINO
MERLUZA ANDALUZA
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 44 PROT 28 HC 94

CENA SABADO 25

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

JUEVES

COMIDA DOMINGO 5

ENSALADA CESAR
ARROZ CALDOSO A LA MARINERA
HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTON
CRUDITES DE ZANAHORIA Y PEPINO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1011 LIP 42 PROT 48 HC 104

COMIDA DOMINGO 12

ENSALADA ITALIANA
FIDEUA DE VERDURAS DE TEMPORADA
BUÑUELOS DE BACALAO
BROCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1199 LIP 53 PROT 74 HC 99

COMIDA DOMINGO 19

ENSALADA DEL CHEF
LENTEJAS A LA HORTELANA
POLLO ASADO A LA NARANJA
PATATA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1012 LIP 32 PROT 48 HC 128

COMIDA DOMINGO 26

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA VALENCIANA DE POLLO Y ALCACHOFAS
EMPANADILLAS DE ATUN
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1126 LIP 54 PROT 62 HC 89

VIERNES

CENA DOMINGO 5

ENSALADA VARIADA
HERVIDO VALENCIANO
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 876 LIP 49 PROT 43 HC 65

CENA DOMINGO 12

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE
TORTILLA DE ESPINACAS
LONCHA DE QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 793 LIP 37 PROT 30 HC 77

CENA DOMINGO 19

ENSALADA VARIADA
PURE DE CALABAZA Y PUERRO
PIZZA DE JAMON Y QUESO
PIZZA ATUN
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 938 LIP 48 PROT 46 HC 65

CENA DOMINGO 26

ENSALADA VARIADA
SOPA CASTELLANA
ALITAS DE POLLO BARBACOA
COLIFLOR
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 882 LIP 31 PROT 32 HC 119

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



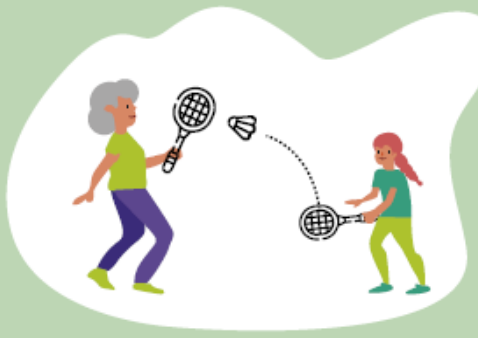
SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

