

LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES

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



MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 01

ENSALADA DEL CHEF
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO AL LIMÓN
CALABAZA AL HORNO
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 547 LIP 19 PROT 34 HC 54

JUEVES

JUEVES 02

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
PIZZA DE JAMON Y QUESO
VERDURITAS AL HORNO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 850 LIP 31 PROT 34 HC 104

VIERNES

VIERNES 03



ENSALADA CAMPESINA
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 549 LIP 18 PROT 33 HC 59

LUNES 06

ENSALADA ORIENTAL
CONCHAS BOLOÑESA
LENGUADINA EN SALSA DE PUERROS
BERENJENA PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 592 LIP 23 PROT 39 HC 53

MARTES 07

ENSALADA CON ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 714 LIP 27 PROT 26 HC 64

MIÉRCOLES 08



ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 704 LIP 33 PROT 29 HC 68

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 725 LIP 35 PROT 31 HC 68

VIERNES 10

ENSALADA COCINERA
LENTEJAS CASERAS (VERDURAS)
TORTILLA FRANCESA
PISTO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 670 LIP 29 PROT 30 HC 66

LUNES 13

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 640 LIP 26 PROT 27 HC 72

MARTES 14

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
BROCOLI SALTEADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 632 LIP 21 PROT 32 HC 80

MIÉRCOLES 15

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

JUEVES 16

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 17

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 20

FESTIVO

MARTES 21

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 22

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

JUEVES 23

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 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
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 28

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 29

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 30

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 31



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

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



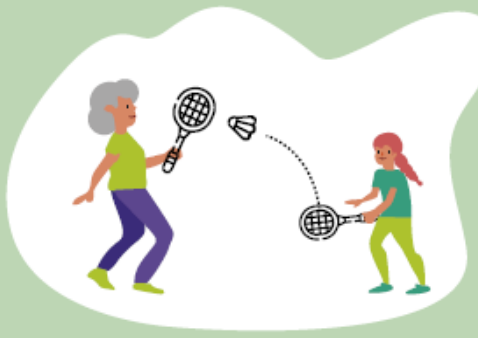
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

