

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

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




LUNES 3

ENSALADA ARCOÍRIS
ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1026 LIP 47 PROT 47 HC 102
SALCHICHA FRESCA
KCAL 1194 LIP 59 PROT 51 HC 112

MARTES 4

ENSALADA CON NARANJA
LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
CALABACÍN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 983 LIP 44 PROT 58 HC 81
MERLUZA A LA PLANCHA
KCAL 979 LIP 42 PROT 50 HC 93

MIÉRCOLES 5

ENSALADA ITALIANA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA
MENESTRA SALTEADA CON CEBOLLA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 943 LIP 43 PROT 56 HC 85
PECHUGA DE POLLO PLANCHA
KCAL 965 LIP 49 PROT 55 HC 84

JUEVES 6

FESTIVO

VIERNES 7

FESTIVO

LUNES 10

FESTIVO

MARTES 11

FESTIVO

MIÉRCOLES 12

FESTIVO

JUEVES 13

FESTIVO

VIERNES 14

FESTIVO

LUNES 17

FESTIVO

MARTES 18

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

MIÉRCOLES 19

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



JUEVES 20

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

VIERNES 21

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 ZANAHORIA
KCAL 922 LIP 38 PROT 44 HC 88

LUNES 24

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

MARTES 25

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

MIÉRCOLES 26

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

JUEVES 27

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

VIERNES 28

ENSALADA FRUTOS SECOS
ALUBIAS CON PATATAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
ZANAHORIA 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

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	pescado
➤	➤
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

