

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

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




LUNES 3

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON LETRAS
LOMO A LA PLANCHA
COLIFLOR AL VAPOR
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 858 LIP 38 PROT 39 HC

MARTES 4

ENSALADA VARIADA
FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS
COUS-COUS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 743 LIP 24 PROT 41 HC 97

MIÉRCOLES 5

ENSALADA VARIADA
TALLARINES AL WOK
MERLUZA A LA ANDALUZA
MENESTRA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 778 LIP 25 PROT 35 HC 100

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 VARIADA
SOPA DE AVE CON LETRAS
HAMBURGUESA COMPLETA
LONCHA DE QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1088 LIP 49 PROT 41 HC 99

MIÉRCOLES 19

ENSALADA VARIADA
JUDIAS VERDES SALTEADAS
CALAMARES A LA ANDALUZA CON MAHONESA
PATATA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 989 LIP 41 PROT 23 HC 128

JUEVES 20

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
LONCHA DE PAVO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 726 LIP 26 PROT 50 HC 70

VIERNES 21

ENSALADA VARIADA
TIBURONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL LIMON
ZANAHORIA Y MAIZ SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 29 PROT 43 HC 114

LUNES 24

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LONGANIZAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 967 LIP 47 PROT 37 HC 95

MARTES 25

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PISTONES
TORTILLA DE PATATAS
MENESTRA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 817 LIP 37 PROT 33 HC 79

MIÉRCOLES 26

ENSALADA VARIADA
NOODLES CON VERDURAS
GALLO AL HORNO
COLIFLOR SALTEADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 762 LIP 24 PROT 32 HC 97

JUEVES 27

ENSALADA VARIADA
PURE DE CALABAZA
PIZZA DE JAMON Y QUESO
PIZZA ATUN
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 827 LIP 27 PROT 29 HC 114

VIERNES 28

ENSALADA VARIADA
REVUELTO DE JAMÓN Y CHAMPIÑÓN
MERLUZA ANDALUZA
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 766 LIP 40 PROT 49 HC 50

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

Entidades colaboradoras:

