

LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES

COMIDA SABADO 1

ENSALADA DE QUESO FRESCO CON PICATOSTES
ESTOFADO DE PATATA, PAVO Y VERDURAS
GALLO AL HORNO
ZANAHORIA BABY
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 860 LIP 35 PROT 43 HC 92

COMIDA SABADO 8

FESTIVO

COMIDA SABADO 15

FESTIVO

COMIDA SABADO 22

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 29

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

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

MIÉRCOLES

CENA SABADO 1

ENSALADA VARIADA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
½ TOMATE AL OREGANO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 933 LIP 43 PROT 37 HC 93

CENA SABADO 8

FESTIVO

CENA SABADO 15

FESTIVO

CENA SABADO 22

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
SANDWICH MIXTO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 963 LIP 45 PROT 28 HC 110

CENA SABADO 29

ENSALADA VARIADA
CREMA VICHYSOISE
SAN JACOBO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 44 PROT 20 HC 94

JUEVES

COMIDA DOMINGO 2

ENSALADA CON ACEITUNAS
FIDEUA A LA MARINERA
LOMO EN SALSA DE PIMIENTA
COLIFLOR AJOARRIERO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1051 LIP 49 PROT 63 HC 94

COMIDA DOMINGO 9

FESTIVO

COMIDA DOMINGO 16

FESTIVO

COMIDA DOMINGO 23

ENSALADA ITALIANA
FIDEUA DE PESCADO
LOMO A LA PIMIENTA
BROCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1199 LIP 53 PROT 74 HC 99

COMIDA DOMINGO 30

ENSALADA DEL CHEF
ARROZ CALDOSO DE POLLO Y VERDURAS
MERLUZA A LA VASCA
PATATA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1012 LIP 32 PROT 48 HC 128

VIERNES

CENA DOMINGO 2

ENSALADA VARIADA
ENSALADILLA RUSA
FRITURA DE PESCADO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1027 LIP 70 PROT 41 HC 68

CENA DOMINGO 9

FESTIVO

CENA DOMINGO 16

FESTIVO

CENA DOMINGO 23

ENSALADA VARIADA
SOPA CASTELLANA
FLAMENQUINES
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 793 LIP 37 PROT 30 HC 77

CENA DOMINGO 30

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA
LONCHA QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 938 LIP 48 PROT 46 HC 65

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:

