

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 ARCOIRIS
ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI AL HORNO
FRUTA
PAN BLANCO/ INTEGRAL
KCAL 623 LIP 26 PROT 25 HC 71

MARTES 4

ENSALADA CON NARANJA
LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO EN SALSA
CALABACIN PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 648 LIP 29 PROT 37 HC

MIÉRCOLES 5

ENSALADA ITALIANA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA
MENESTRA SALTEADA CON CEBOLLA
YOGURT
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 658 LIP 29 PROT 38 HC 66

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
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 714 LIP 27 PROT 26 HC 64

MIÉRCOLES 19



RECETA
tradicional

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 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 725 LIP 35 PROT 31 HC 68

VIERNES 21

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

LUNES 24

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 25

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 26

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

JUEVES 24

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 28

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

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:

