

LUNES

LUNES 1

FESTIVO

LUNES 8

ENSALADA FRUTOS DEL MAR
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
LOMO FRESCO CON SALSAS MARY
COUS-COUS CON VERDURAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1066 LIP 49 PROT 56 HC 91
BACALAO AL ALL-I-OLI
KCAL 824 LIP 35 PROT 34 HC 89

LUNES 15

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

LUNES 22

ENSALADA FRESCA
ESPAGUETIS ECO CARBONARA
TORTILLA DE PATATA
CALABACIN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1089 LIP 54 PROT 42 HC 101
ALITAS DE POLLO A LA MIEL
KCAL 1040 LIP 53 PROT 51 HC 89

LUNES 29

ENSALADA ORIENTAL
CONCHAS BOLOÑESA
LENGUADINA EN SALSAS DE PUERROS
BERENJENA PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 948 LIP 38 PROT 48 HC 99
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
KCAL 1081 LIP 49 PROT 61 HC 97

MARTES

MARTES 2

ENSALADA MEDITERRÁNEA
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
ALBONDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1025 LIP 53 PROT 33 HC 100
RAPE A LA MARINERA
KCAL 884 LIP 36 PROT 46 HC 88

MARTES 9

ENSALADA CESAR
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS (VERDURA)
TORTILLA DE PATATA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114
SEPIA A LA PLANCHA
KCAL 869 LIP 28 PROT 48 HC 92

MARTES 16

ENSALADA CON NARANJA
LENTEJAS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO EN SALSAS
CALABACIN 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

MARTES 23

ENSALADA ARCOIRIS
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
PESCADO REBOZADO
BERENJENA PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 919 LIP 42 PROT 52 HC 81
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
KCAL 1054 LIP 57 PROT 51 HC 82

MARTES 30

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

MIÉRCOLES 3

ENSALADA ARCOIRIS
POTAJE DE GARBANZOS
TILAPIA AL HORNO
CALABACIN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1048 LIP 42 PROT 63 HC 100
LOMO ADOBADO
KCAL 1045 LIP 43 PROT 57 HC 101

MIÉRCOLES 10

ENSALADA DEL CHEF
CODITOS CON VERDURAS Y QUESO GRATINADO
PESCADO A LA ANDALUZA
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 926 LIP 38 PROT 48 HC 98
CARNE MAGRA ESTOFADA
KCAL 975 LIP 38 PROT 60 HC 98

MIÉRCOLES 17

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

MIÉRCOLES 24

ENSALADA DEL CHEF
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO AL LIMÓN
CALABAZA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 991 LIP 40 PROT 51 HC 95
PESCADO EN ADOBO CASERO
KCAL 965 LIP 38 PROT 44 HC 99

MIÉRCOLES 31

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

JUEVES 4

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO
PECHUGA PLANCHA
BERENJENAS AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 947 LIP 33 PROT 49 HC 113
FRITURA DE PESCADO
KCAL 957 LIP 34 PROT 41 HC 114

JUEVES 11

ENSALADA COCINERA
GUIISO DE PATATAS CON COSTILLAS
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
1/2 TOMATE ASADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1002 LIP 53 PROT 54 HC 75
TILAPIA AL HORNO
KCAL 917 LIP 38 PROT 45 HC 77

JUEVES 18

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO
MACARRONES BOLOÑESA
LOMO ADOBADO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1037 LIP 46 PROT 41 HC 110
MEDALLON MERLUZA PLANCHA
KCAL 1085 LIP 48 PROT 59 HC 102

JUEVES 25

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
PIZZA DE YORK Y QUESO
VERDURITAS AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1219 LIP 42 PROT 55 HC 111
RAGOUT DE TERNERA
KCAL 1101 LIP 47 PROT 51 HC 146

VIERNES

VIERNES 5

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JAMÓN YORK
SOPA DE PICADILLO
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
COLIFLOR AL VAPOR
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114
SALCHICHA FRESCA EN SALSAS DE TOMATE
KCA 863 LIP 28 PROT 48 HC 92

VIERNES 12



ENSALADA ORIENTAL
ARROZ ECO SENYORET
FILETE DE MERLUZA LA VASCA
PIMIENTOS ASADOS
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 975 LIP 29 PROT 50 HC 126
CHULETA DE CERDO
KCAL 1123 LIP 56 PROT 46 HC 106

VIERNES 19

ENSALADA GRIEGA
FIDEUA A LA MARINERA
MERLUZA A LA VIZCAÍNA
GUISANTES SALTEADOS
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1009 LIP 36 PROT 59 HC 106
TORTILLA DE CALABACIN
KCAL 1064 LIP 46 PROT 49 HC 109

VIERNES 26

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSAS VERDE
ZANAHORIA BABY
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 985 LIP 37 PROT 51 HC 108
PINCHO MORUNO
KCAL 1221 LIP 59 PROT 58 HC 121



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

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

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:

