

LUNES

LUNES 1

FESTIVO

MARTES

MARTES 2

ENSALADA VARIADA
ENSALADA DE PASTA
TORTILLA FRANCESA
LONCHA PAVO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 849 LIP 37 PROT 40 HC 86

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 3

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON LETRAS
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS ATUN
TOMATE ASADO CON OREGANO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 923 LIP 40 PROT 26 HC 111

JUEVES

JUEVES 4

ENSALADA VARIADA
PATATA CON BECHAMEL Y YORK
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA CON MAIZ Y MANTEQUILLA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 973 LIP 34 PROT 48 HC 101

VIERNES

VIERNES 5

ENSALADA VARIADA
ARROZ 5 DELICIAS
PECHUGA PLANCHA
CHAMPIÑONES ALA JILLO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 939 LIP 39 PROT 53 HC 90

LUNES 8

ENSALADA VARIADA
TALLARINES WOK
MERLUZA A LA PLANCHA
CALABACIN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 848 LIP 27 PROT 53 HC 96

MARTES 9

ENSALADA VARIADA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
SALCHICHAS FRANKFURT
QUESITO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 997 LIP 50 PROT 36 HC 101

MIÉRCOLES 10

ENSALADA VARIADA
VERDURAS AL HORNO
PASTEL DE CARNE
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 907 LIP 44 PROT 28 HC 97

JUEVES 11

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PISTONES Y VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
CHAMPIÑON SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 733 LIP 29 PROT 36 HC 73

VIERNES 12

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS ATUN
PISTO MANCHEGO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 933 LIP 35 PROT 28 HC 131

LUNES 15

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 16

ENSALADA VARIADA
COUS-COUS CON VERDURAS
LIMANDA AL AJILLO
ZANAHORIA RODAJAS SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 839 LIP 28 PROT 40 HC 103

MIÉRCOLES 17

ENSALADA VARIADA
TALLARINES AL WOK
MERLUZA A LA ANDALUZA
½ TOMATE ASADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 778 LIP 25 PROT 35 HC 100

JUEVES 18

ENSALADA VARIADA
COLIFLOR GRATINADA
SAN JACOBO
LONCHA PAVO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 952 LIP 45 PROT 26 HC 105

VIERNES 19

ENSALADA VARIADA
CONSOME CON PISTONES
PIZZA DE JAMON Y QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 837 LIP 30 PROT 35 HC 125

LUNES 22

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PISTONES
ESCALOPE DE LOMO
BERENJENA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 892 LIP 39 PROT 46 HC 86

MARTES 23

ENSALADA VARIADA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
VARITAS DE MERLUZA
COLIFLOR AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1076 LIP 57 PROT 33 HC 107

MIÉRCOLES 24

ENSALADA VARIADA
JUDIAS VERDES CON TOMATE
SALCHICHAS AL VINO
PATATA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 941 LIP 46 PROT 36 HC 91

JUEVES 25

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 939 LIP 46 PROT 50 HC 77

VIERNES 26

ENSALADA VARIADA
ESPIRALES CON TOMATE Y YORK
TORTILLA DE ATUN
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1088 LIP 53 PROT 45 HC 105

LUNES 29

ENSALADA VARIADA
ENTREMESAS VARIADOS
TORTILLA FRANCESA
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 988 LIP 38 PROT 34 HC 53

MARTES 30

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

MIÉRCOLES 31

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



**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:

