

LUNES

LUNES 1

FESTIVO

MARTES

MARTES 2

ENSALADA MEDITERRÁNEA
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
ALBONDIGAS CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 704 LIP 34 PROT 23 HC 74

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 3

ENSALADA ARCOIRIS
POTAJE DE GARBANZOS
TILAPIA AL HORNO
CALABACIN PLANCHA
YOGURT
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 663 LIP 26 PROT 39 HC 67

JUEVES

JUEVES 4

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES
ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO
PECHUGA PLANCHA
BERENJENAS AL HORNO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 743 LIP 29 PROT 34 HC 83

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 631 LIP 33 PROT 32 HC 51

LUNES 8

ENSALADA FRESCA
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
LOMO FRESCO CON SALSA MARY
COUS-COUS CON VERDURAS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 670 LIP 31 PROT 33 HC 55

MARTES 9

ENSALADA CESAR
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCA (VERDURA)
TORTILLA DE PATATA
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 706 LIP 23 PROT 26 HC 83

MIÉRCOLES 10

ENSALADA DEL CHEF
CODITOS CON VERDURAS Y QUESO GRATINADO
PESCADO A LA ANDALUZA
GUISANTES SALTEADOS
YOGURT
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 643 LIP 25 PROT 36 HC 74

JUEVES 11

ENSALADA COCINERA
GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
1/2 TOMATE ASADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 690 LIP 34 PROT 36 HC 59



RECETA
tradicional

VIERNES 12

ENSALADA ORIENTAL
ARROZ ECO SENYORET
FILETE DE MERLUZA LA VASCA
PIMIENTOS ASADOS
POSTRE CASERO/ FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 647 LIP 18 PROT 29 HC 90

LUNES 15

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

MARTES 16

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 17

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 18

ENSALADA DE PEPINO
MACARRONES BOLOÑESA
LOMO ADOBADO
PATATAS FRITAS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 712 LIP 35 PROT 35 HC 77

VIERNES 19

ENSALADA GRIEGA
FIDEUA A LA MARINERA
MERLUZA A LA PLANCHA
GUISANTES SALTEADOS
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 626 LIP 23 PROT 40 HC 65

LUNES 22

ENSALADA FRESCA
ESPAGUETIS ECO CARBONARA
TORTILLA DE PATATA
CALABACIN PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 743 LIP 32 PROT 19 HC 82

MARTES 23

ENSALADA ARCOIRIS
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
PESCADO REBOZADO
BERENJENA PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 661 LIP 28 PROT 36 HC 63

MIÉRCOLES 24

ENSALADA DEL CHEF
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO AL LIMÓN
CALABAZA AL HORNO
YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 547 LIP 19 PROT 34 HC 54

JUEVES 25

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS
PIZZA DE JAMON Y QUESO
VERDURITAS AL HORNO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 850 LIP 31 PROT 34 HC 104

VIERNES 26

ENSALADA CAMPESINA
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 549 LIP 18 PROT 33 HC 59

LUNES 29

ENSALADA ORIENTAL
CONCHAS BOLOÑESA
LENGUADINA EN SALSA DE PUERROS
BERENJENA PLANCHA
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 592 LIP 23 PROT 39 HC 53

MARTES 30

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 31



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



**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:

