

LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES

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



MIÉRCOLES



JUEVES

JUEVES 1

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 1179 LIP 62 PROT 56 HC 92
CHULETA DE CERDO
KCAL 1246 LIP 75 PROT 51 HC 87

VIERNES

VIERNES 2

ENSALADA COCINERA
LENTEJAS CASERAS (VERDURAS)
TORTILLA FRANCESA
PISTO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 970 LIP 46 PROT 44 HC 95
LOMO EN SALSA DE ZANAHORIA
KCAL 922 LIP 38 PROT 44 HC 88

LUNES 5

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1035 LIP 44 PROT 49 HC 101
MERLUZA PLANCHA
KCAL 976 LIP 39 PROT 47 HC 99

MARTES 6

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
BROCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 927 LIP 29 PROT 41 HC 109
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
KCAL 929 LIP 31 PROT 99 HC

MIÉRCOLES 7

ENSALADA DE LA HUERTA
HERVIDO VALENCIANO
LASAÑA
BERENJENA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 994 LIP 45 PROT 34 HC 110
TILAPIA EN SALSA MARY
KCAL 711 LIP 29 PROT 43 HC 69

JUEVES 8

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1011 LIP 44 PROT 55 HC 93
SALMÓN A LA PLANCHA
KCAL 999 LIP 48 PROT 49 HC 89

VIERNES 9

ENSALADA FRUTOS SECOS
ALUBIAS CON PATATAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 923 LIP 29 PROT 43 HC 94
PAVO AL HORNO
KCAL 1109 LIP 47 PROT 41 HC 111

LUNES 12

ENSALADA MIXTA
ESTOFADO DE LENTEJAS
MERLUZA EMPANADA
CHAMPIÑONES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 886 LIP 30 PROT 49 HC 92
POLLO AL AJILLO
KCAL 1049 LIP 44 PROT 60 HC 89

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

ENSALADA DE BACÓN 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

VIERNES 16

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 SALSA DE TOMATE
KCA 863 LIP 28 PROT 48 HC 92

LUNES 19

ENSALADA FRUTOS DEL MAR
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
LOMO FRESCO CON SALSA 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

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

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

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:

