

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

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



JUEVES 1

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABACÍN
FAJITAS DE POLLO
LONCHA DE QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 726 LIP 26 PROT 50 HC 70

VIERNES 2

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

LUNES 5

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LIBRITOS DE LOMO
PATATA PANADERA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 967 LIP 47 PROT 37 HC 95

MARTES 6

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PISTONES
TORTILLA DE PATATAS
MENESTRA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 817 LIP 37 PROT 33 HC 79

MIÉRCOLES 7

ENSALADA VARIADA
NOODLES CON VERDURAS
GALLO AL HORNO
COLIFLOR SALTEADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 762 LIP 24 PROT 32 HC 97

JUEVES 8

ENSALADA VARIADA
PURE DE VERDURAS
PIZZA DE JAMON Y QUESO
PIZZA ATUN
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 827 LIP 27 PROT 29 HC 114

VIERNES 9

ENSALADA VARIADA
REVUELTO DE JAMÓN Y CHAMPIÑÓN
MERLUZA ANDALUZA
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 766 LIP 40 PROT 49 HC 50

LUNES 12

ENSALADA VARIADA
TABOULÉ DE VERDURAS
PINCHO MORUNO
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 977 LIP 41 PROT 47 HC 111

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES15

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 16

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

LUNES 19

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

MARTES 20

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

MIÉRCOLES 21

ENSALADA VARIADA
VERDURAS AL HORNO
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 907 LIP 44 PROT 28 HC 97

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
pescado	huevo	carne
legumbres	verdura	huevo

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

