

LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES

COMIDA SABADO 3

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO
QUICHE LORRAINE
MERLUZA AL HORNO
CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 954 LIP 67 PROT 54 HC 63

COMIDA SABADO 10

ENSALADA CÉSAR
VERDURAS PLANCHA
CANELONES
CALABAZA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 828 LIP 43 PROT 28 HC 77

COMIDA SABADO 17

ENSALADA FRESCA
TALLARINES CON VERDURAS Y SOJA
ESCALOPINES DE TERNERA
ZANAHORIA BABY
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1024 LIP 40 PROT 52 HC 108

MIÉRCOLES

CENA SABADO 3

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
SANDWICH MIXTO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 963 LIP 45 PROT 28 HC 110

CENA SABADO 10

ENSALADA VARIADA
CREMA VICHYSOISE
SAN JACOBO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 914 LIP 44 PROT 20 HC 94

CENA SABADO 17

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS
LENGUADO MEUNIER
BROCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 895 LIP 36 PROT 49 HC 88

JUEVES

COMIDA DOMINGO 4

ENSALADA ITALIANA
FIDEUA DE PESCADO
LOMO A LA PIMIENTA
BROCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1199 LIP 53 PROT 74 HC 99

COMIDA DOMINGO 11

ENSALADA DEL CHEF
ARROZ CALDOSO DE POLLO Y VERDURAS
MERLUZA A LA VASCA
PATATA HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1012 LIP 32 PROT 48 HC 128

COMIDA DOMINGO 18

ENSALADA CAMPESINA
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO ASADO A LA NARANJA
PATATA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1126 LIP 54 PROT 62 HC 89

VIERNES

CENA DOMINGO 4

ENSALADA VARIADA
SOPA CASTELLANA
FLAMENQUINES
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 793 LIP 37 PROT 30 HC 77

CENA DOMINGO 11

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA
LONCHA QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 938 LIP 48 PROT 46 HC 65

CENA DOMINGO 18

ENSALADA VARIADA
SOPA CASTELLANA
PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES
PIZZA BARBACOA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 882 LIP 31 PROT 32 HC 119

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 PUEDES, 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:

