

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

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



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 725 LIP 35 PROT 31 HC 68

VIERNES 2

ENSALADA COCINERA
LENTEJAS CASERAS (VERDURAS)
TORTILLA FRANCESA
PISTO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 670 LIP 29 PROT 30 HC 66

LUNES 5

ENSALADA DEL CHEF
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 640 LIP 26 PROT 27 HC 72

MARTES 6

ENSALADA CON NARANJA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
BROCOLI SALTEADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 632 LIP 21 PROT 32 HC 80

MIÉRCOLES 7

ENSALADA DE LA HUERTA
HERVIDO VALENCIANO
LASAÑA
BERENJENA HORNO
YOGURT
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 685 LIP 30 PROT 23 HC 81

JUEVES 8

ENSALADA GRIEGA
SOPA DE AVE CON FIDEOS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 655 LIP 31 PROT 39 HC 75

VIERNES 9

ENSALADA FRESCA
ALUBIAS CON PATATAS
PESCADO A LA ANDALUZA
ZANAHORIA BABY
POSTRE CASERO/ FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 657 LIP 24 PROT 31 HC 73

LUNES 12

ENSALADA MIXTA
ESTOFADO DE LENTEJAS
MERLUZA EMPANADA
CHAMPIÑONES SALTEADOS
FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 587 LIP 18 PROT 31 HC 69

MARTES 13

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 14

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

JUEVES 15

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 16

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 19

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 20

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 21

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

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:

