

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Martes y jueves  
pan integral**

**DESCARGATE LA APP COLECHEF**  
Para descargar la App, podéis visitar la web [colechef.com](http://colechef.com), donde os redirigimos a Google Play o a la App Store (según sea vuestro dispositivo) para poder hacerlo. O también, a través del código QR incluido



1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

NO LECTIVO

8

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con cebolla  
Ensalada  
Yogur natural  
575,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:19,3g - HC:70,1g  
Recomendación de cenas: Verdura crema / cerdo con verduras / Fruta fresca

9

Sopa de ave con fideos  
Hamburguesa de ternera  
Asadillo de pimientos rojos  
Fruta fresca  
482,9Kcal - Prot:15,9g - Lip:25,3g - HC:52,7g  
Recomendación de cenas: Verdura / Huevo con verduras / Lácteo

12

Judías verdes con patatas salteadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
416,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,2g - HC:47,7g  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura / Lácteo

13

Potaje de alubias blancas  
Abadejo a la vizcaína  
Yogur natural  
486,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:10,7g - HC:61,0g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pollo con pasta/ Fruta fresca

14

Menestra de verduras salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Fruta fresca  
418,0Kcal - Prot:22,0g - Lip:13,8g - HC:49,5g  
Recomendación de cenas: Verdura crema / Huevo con arroz/ Lácteo

15

Lentejas con verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
467,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,6g - HC:58,7g  
Recomendación de cenas: Arroz / Ternera con verduras / Lácteo

16

Arroz con verduras  
Ternera estofada con zanahoria  
Vaso de leche  
Fruta fresca  
664,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:25,3g - HC:83,3g  
Recomendación de cenas: verdura / Cerdo con patata / Lácteo

19

Crema de zanahoria con picatostes  
Abadejo con tomate  
Patatas asadas  
Fruta fresca  
378,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,9g - HC:45,2g  
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verduras/ Lácteo

20

Garbanzos castellanos  
Albóndigas en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
704,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:37,2g - HC:57,0g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado blanco con huevo/ Lácteo

21

Pasta integral con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, manzana y maíz  
Fruta fresca  
502,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:12,1g - HC:69,0g  
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con verduras/ Lácteo

22

Alubias pintas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Yogur natural  
570,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,5g - HC:68,2g  
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Fruta fresca

23

Acelgas con patatas salteadas  
Pollo asado con limón  
Zumo de naranja natural  
Fruta fresca  
Zumo de naranja sin azúcar añadido  
454,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,9g - HC:55,6g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con verduras/ Lácteo

26

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón  
Lomo adobado al horno  
Asadillo de pimientos verdes  
Fruta fresca  
499,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,3g - HC:52,4g  
Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con patata / Lácteo

27

Sopa de ave con fideos  
Caballa a la bilbaína  
Fruta fresca  
380,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,8g - HC:44,4g  
Recomendación de cenas: verdura crema/ Huevo con verduras / Lácteo

28

Alubias con calabaza  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca  
505,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,6g - HC:58,7g  
Recomendación de cenas: verdura / Pescado blanco con pasta / Lácteo

29

Acelgas con patatas salteadas  
Pollo a la jardinera  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Yogur natural  
553,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:22,3g - HC:51,4g  
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verduras / Fruta fresca

30

Garbanzos estofados  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Vaso de leche  
Fruta fresca  
475,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:13,2g - HC:56,5g  
Recomendación de cenas: verdura / Ave con patata / Lácteo

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

