

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**9**

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa y guarnición  
Fruta  
456,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:10,4g - HC:57,7g  
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado  
blanco con verdura/ Lácteo

**10**

Macarrones en salsa de tomate  
Fogonero al horno con ajo y perejil  
Fruta fresca  
589,4Kcal-Prot:23,2gLip:32,7g-HC47,8g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Cerdo con patata/ Lácteo

**11**

Menestra de verduras  
Estofado de pollo con champiñones  
Fruta fresca  
513,3Kcal - Prot:33,5g - Lip:19,8g - HC:43,8g  
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado azul  
con verdura/ Fruta fresca

**12**

Alubias pintas  
Lomo con pimientos  
Ensalada de tomate  
Yogurt natural  
561,3Kcal-Prot:27,5gLip:17,8g-HC67,1g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera  
con arroz/ Lácteo

**13**

Patatas a la riojana  
Caballa al horno  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
634,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:28,8g - HC:62,5g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con  
verdura/ Lácteo

**16**

Crema de coliflor con picatostes  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur natural  
508,5Kcal - Prot:16,6g - Lip:18,8g - HC:63,5g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera  
con pasta/ Fruta fresca

**17**

Potaje de alubias blancas  
Gallo san pedro en salsa  
Fruta fresca  
496,1Kcal - Prot:30,9g - Lip:8,6g - HC:63,8g  
Recomendación de cenas: Pasta / Ave con  
verdura/ Lácteo

**18**

Arroz con verduras  
Ternera estofada con zanahoria  
Fruta fresca  
729,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:32,1g - HC:79,8g  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado  
blanco con verdura/ Lácteo

**19**

Judías verdes con patatas salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Rodaja de tomate  
Fruta fresca  
534,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:21,7g - HC:47,6g  
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado  
azul con patata/ Lácteo

**20**

Garbanzos castellanos  
Merluza al orio  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
525,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:13,7g - HC:63,0g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Cerdo con verdura/ Lácteo

**23**

Lentejas con verduras  
Abadejo en salsa  
Fruta fresca  
478,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:7,8g - HC:61,7g  
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con  
arroz/ Lácteo

**24**

Acelgas con patatas y pimentón  
Lomo a la riojana  
Ensalada de lechuga  
Yogur natural  
524,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:22,0g - HC:44,4g  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado  
azul con verdura/ Fruta fresca

**25**

Pasta con tomate  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
569,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:13,7g - HC:80,2g  
Recomendación de cenas: Verdura crema/  
Cerdo con verdura/ Lácteo

**26**

Alubias pintas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate, aceitunas y zanahoria  
Fruta fresca  
560,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,7g - HC:67,0g  
Recomendación de cenas: Verdura /  
Pescado blanco con patata/ Lácteo

**27**

Crema de zanahoria con picatostes  
Pollo asado con calabacín salteado  
Fruta fresca  
Vaso de leche  
561,7Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,9g - HC:58,3g  
Recomendación de cenas: Arroz/ Ternera con  
verdura/ Lácteo

**30**

Paella de verduras  
Estofado de ternera  
Fruta fresca  
769,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:32,6g - HC:86,4g  
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado  
blanco con verdura/ Lácteo

**31**

Alubias con zanahoria  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Yogur natural  
623,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,4g - HC:75,3g  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Ternera con verdura/ Fruta fresca



**DESCARGATE LA APP COLECHEF**  
Para descargaros la App, podéis visitar  
la web [colecchef.com](http://colecchef.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

**Martes y jueves  
pan integral**

# 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

