

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

3

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón
Lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
486,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:18,1g - HC:48,6g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado azul con verdura / Lácteo

4

Lentejas con quinoa
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca
592,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:18,6g - HC:76,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Ave con pasta/ Lácteo

5

Crema de zanahoria con picatostes
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur natural
484,4Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,1g - HC:58,5g
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con verduras / Fruta fresca

6

Garbanzos estofados
Estofado de pollo a la jardinera
Fruta fresca
Vaso de leche
598,3Kcal - Prot:36,7g - Lip:22,5g - HC:63,6g
Recomendación de cenas: verdura / Ternera con patata / Lácteo

9

Crema de calabacín con picatostes
Espirales ecológicos con tomate
Fruta fresca
436,0Kcal - Prot:19,5g - Lip:13,5g - HC:55,5g
Recomendación de cenas: Sopa de verdura/ salteado de quinoa/fruta fresca
LUNES SIN PROTEINA ANIMAL

10

Acelgas con patatas salteadas
Ternera guisada en salsa
Fruta fresca
489,7Kcal - Prot:16,5g - Lip:22,0g - HC:51,7g
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado blanco con huevo/ Lácteo

11

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino (Nutrifriends)
Tortilla francesa
Jamón york en lonchas
Yogur natural
517,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:16,4g - HC:61,3g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con pasta/ Fruta fresca

12

Coliflor a la gallega
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
446,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g - HC:42,2g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura / Lácteo

13

Lentejas con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Fruta fresca
Zum de naranja sin azúcar añadido
558,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:15,9g - HC:69,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con verdura/ Lácteo

16

Sopa de ave con fideos
Lomo a la riojana
Fruta fresca
441,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:14,0g - HC:50,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con patata / Lácteo

17

Garbanzos castellanos
Abadejo al horno con ajo y perejil con patata panadera
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur natural + toppings
491,5Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,3g - HC:49,1g
Recomendación de cenas: Pasta/ Cerdo con verduras/ Fruta fresca

18

Judías verdes con patatas salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Asadillo de pimientos rojos
Fruta fresca
441,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:16,6g - HC:45,0g
Recomendación de cenas: Sopa/ Pescado azul con verdura/ Lácteo

19

Alubias con calabaza
Merluza en salsa de puerros
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
411,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:8,0g - HC:52,5g
Recomendación de cenas: Verdura/ Huevo con pasta/ Lácteo

20

Menestra de verduras
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca / Vaso de leche
444,7Kcal - Prot:13,0g - Lip:15,3g - HC:59,6g
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado blanco con verdura / Lácteo

23

Crema de espinacas con picatostes
Fogonero en salsa marinera
Fruta fresca
405,4Kcal - Prot:21,2g - Lip:8,1g - HC:44,4g
Recomendación de cenas: Pasta / Ave con verdura/ Lácteo

24

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo al curry
Fruta fresca
533,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:16,2g - HC:58,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado blanco con arroz / Lácteo

25

Patatas a la riojana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Yogur natural
585,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,9g - HC:56,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta/ Fruta fresca

26

Alubias pintas con zanahoria
Palometa con pimientos
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
468,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:11,6g - HC:55,7g
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Lácteo

DÍA DEL CELIACO

27

Acelgas rehogadas con sofrito vegetal
Escalopines de ternera en salsa
Fruta fresca
Zum de naranja sin azúcar añadido
546,2Kcal - Prot:19,8g - Lip:21,9g - HC:61,3g
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con verduras/ Lácteo

30

Judías verdes con patatas salteadas
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
429,0Kcal - Prot:12,2g - Lip:14,9g - HC:55,3g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con verdura/ Lácteo

31

Potaje de alubias blancas
Gallo en salsa de pimientos
Yogur natural
461,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:12,1g - HC:50,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con pasta / Fruta fresca

Pan integral dos días a la semana

DESCARGATE LA APP COLECHEF

Para descargaros la App, podéis visitar la web 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

Alimenta tu tranquilidad
¡DA EL SALTO A COLECHEF!
Más comida, más salud y menos estrés



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

Entidades colaboradoras:

