

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...



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



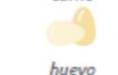
legumbres



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:



LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA SÁBADO 7

ENSALADA CESAR
VERDURAS PLANCHA
CANELONES CON BECHAMEL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 968 LIP 47 PROT 58 HC 74

CENA SÁBADO 7

ENSALADA VARIADA
CREMA VYCHISSOISE
SAN JACOBO
½ TOMAE A LA PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 876 LIP 42 PROT 17 HC 90

COMIDA DOMINGO 8

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



RECETA tradicional

CENA DOMINGO 8

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PICADILLO
BERENJENAS RELLENAS DE CARNE
CALABACÍN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 945 LIP 38 PROT 42 HC 90

COMIDA SÁBADO 14

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

CENA SÁBADO 14

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS
LENGUADO A LA MENIERE
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 895 LIP 36 PROT 49 HC 88

COMIDA DOMINGO 15

ENSALADA CAMPESINA
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO ASADO A LA NARANJA
PATATA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1126 LIP 40 PROT 52 HC 108



ACEITE de OLIVA virgen extra

CENA DOMINGO 15

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AJO
PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES
PIZZA BARBACOA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 822 LIP 31 PROT 32 HC 119

COMIDA SÁBADO 21

ENSALADA DE ACEITUNAS
ESTOFADO DE PATATA, PAVO Y VERDURAS
GALLO AL HORNO
ZANAHORIA BABY
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 860 LIP 35 PROT 43 HC 92



ACEITE de OLIVA virgen extra

CENA SÁBADO 21

ENSALADA VARIADA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
TOMATE AL ORÉGANO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 933 LIP 43 PROT 37 HC 93

COMIDA DOMINGO 22

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES
FIDEUÀ MARINERA
LOMO EN SLASA PIMIENTA
COLIFLOR AJOARRIERO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1051 LIP 49 PROT 63 HC 94



FRUTA DE Temporada

CENA DOMINGO 22

ENSALADA VARIADA
ENSALADILLA RUSA
FRITURA DE PESCADO
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1027 LIP 70 PROT 41 HC 68

COMIDA SÁBADO 28

ENSALADA DE LA HUERTA
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
POLLO AL HORNO CON PATATA, PIMIENTO Y CEBOLLA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 988 LIP 38 PROT 59 HC 94



RECETA tradicional

CENA SÁBADO 28

ENSALADA VARIADA
ENSALADA DE PASTA CON ATÚN
LENGUADO A LA MARINERA
PATATA ASADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 916 LIP 29 PROT 51 HC 106



RECETA tradicional

COMIDA DOMINGO 29

ENSALADA DE ATÚN
ARROZ A BANDA
ALBONDIGAS EN SALSA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 975 LIP 43 PROT 37 HC 106

CENA DOMINGO 29

ENSALADA VARIADA
CREMA DE PUERRO Y CALABACÍN
SALCHICHAS DE POLLO
TOMATE GRATINADO
YOGUR/FRUTA
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 746 LIP 32 PROT 57 HC 75

