



MARTES

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

MIÉRCOLES

Martes y jueves pan integral

JUEVES

VIERNES

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

Menestra de verduras salteadas
 Tortilla de patata y cebolla
 Rodaja de tomate y aceitunas
 Yogur natural
 510,8Kcal - Prot:33,9g - Lip:22,0g - HC:42,6g
 Recomendación de cenas: Verdura crema/Pescado blanco con verdura/ Lácteo

8

FESTIVO

9

Arroz con verduras
 Ternera estofada con zanahoria
 Fruta fresca
 Vaso de leche
 697,8Kcal - Prot:31,8g - Lip:29,0g - HC:75,2g
 Recomendación de cenas: Verdura/ Huevo con verdura/ Lácteo

12

Crema de zanahoria con picatostes
 Albóndiga en salsa
 Ensalada de lechuga y maíz
 Fruta fresca
 481,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:10,8g - HC:62,4g
 Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura/ Lácteo

13

Lentejas con verduras
 Fogonero al horno
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Yogur natural
 678,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:33,0g - HC:59,4g
 Recomendación de cenas: Verdura crema / Pescado blanco con verdura / Lácteo

14

Espirales con tomate
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, manzana y maíz
 Fruta fresca
 589,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:12,9g - HC:82,2g
 Recomendación de cenas: Verdura /Cerdo con patata/ Lácteo

15

Alubias pintas con verduras
 Merluza en salsa verde
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Fruta fresca
 595,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:19,6g - HC:70,5g
 Recomendación de cenas: Verdura / Ave con arroz/Fruta

16

Acelgas con patatas salteadas
 Pollo a la jardinera
 Fruta fresca
 Zumo de naranja sin azúcar añadido
 538,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,4g - HC:48,1g
 Recomendación de cenas: Pasta /Pescado blanco con verdura/ Lácteo

19

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón
 Lomo adobado al horno
 Rodaja de tomate
 Fruta fresca
 492,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,4g - HC:50,7g
 Recomendación de cenas: Pasta /Ternera con verdura/ Lácteo

20

Alubias con zanahoria
 Gallo san Pedro al horno con ajo y perejil
 Patatas al horno
 Fruta fresca
 469,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:46,6g
 Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con verdura / Lácteo

21

Crema de verduras con picatostes
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
 Fruta fresca
 551,8Kcal - Prot:33,7g - Lip:17,0g - HC:60,9g
 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo

22

Garbanzos estofados
 Merluza al horno con ajo y perejil
 Ensalada de lechuga
 Fruta fresca
 461,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:18,4g - HC:41,8g
 Recomendación de cenas: Arroz/Huevo con verdura/ Fruta

23

Pasta con tomate
 Pollo asado al limón
 Natillas
 485,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:13,4g - HC:54,7g
 Recomendación de cenas: Verdura /Pescado blanco con verdura/ Lácteo



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

