



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
Judías verdes con patatas salteadas
Lomo a la riojana
Fruta fresca
433,8Kcal - Prot:13,1g - Lip:16,2g - HC:52,5g
Recomendación de cenas: Pasta /Ave 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

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

6
FESTIVO

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

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

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

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

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

8
FESTIVO

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

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

9
NO LECTIVO

16
Acelgas con patatas salteadas
Pollo a la jardinera
Fruta fresca
Zum 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

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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

