

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Alimenta tu tranquilidad.  
**¡DA EL SALTO A COLECHEF!**  
*Más comoda, rápida y segura.*



**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

**HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES**

*Lentejas estofadas  
Jamonicos de pollo asado con rodaja de tomate  
Yogur natural  
Kcal: 662,1 Líp:21,5 Prot:44,2 HC:73,1  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado blanco con verdura / Fruta*

**4**  
*Arroz con verduras  
Ternera estofada con zanahoria  
Fruta  
Kcal: 767,7 Líp:32,4 Prot:29,5 HC: 83,1  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con pasta/ Lácteo*

**5**  
*Garbanzos con calabaza  
Pollo asado al limón con rodaja de tomate  
Fruta  
Kcal: 636,6 Líp:20,7 Prot:38,1 HC: 69,7  
Recomendación de cenas: Sopa/Ternera con verdura/ Lácteo*

**6**  
*Macarrones con tomate  
Merluza en salsa verde  
Fruta  
Kcal: 514,6 Líp: 11,1 Prot:20,4 HC: 79,0  
Recomendación de cenas: Verdura /Cerdo con patata / Lácteo*

**7**  
*Alubias pintas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada  
Yogur sabores  
Kcal: 585,8 Líp: 16,82 Prot:31,5 HC:73,0  
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado blanco con verdura / Fruta*

**8**  
*Crema de puerros  
Jurel al horno con pimientos rojos  
Fruta  
Kcal: 562,3 Líp:17,61 Prot:25,9 HC: 66,5  
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verdura/ Lácteo*

**11**  
NO LECTIVO

**12**  
FESTIVO

**13**  
*Lentejas con hortalizas  
Tortilla de patatas con ensalada  
Yogur natural  
Kcal: 656,9 Líp: 18,7 Prot:26,5 HC: 85,0  
Recomendación de cenas: Sopa /Pescado blanco con verdura / Fruta*

**14**  
*Sopa de ave con fideos  
Merluza asada con pisto de verdura  
Fruta  
Kcal:380,2 Líp:7,2 Prot:18,2 HC:59,0  
Recomendación de cenas: Arroz / ternera y verdura / Lácteo*

**15**  
*Garbanzos guisados  
Estofado de pollo a la jardinera  
Fruta  
Kcal: 741,6 Líp:21,2 Prot:40,1 HC:81,3  
Recomendación de cenas: Verdura /Pescado azul con patata/ Fruta*

**18**  
*Espirales con tomate  
Bacalao a la gallega  
Fruta  
Kcal: 533,6 Líp: 11,3 Prot: 23,0 HC: 81,1  
Recomendación de cenas: Verdura/ cerdo con patata/ Lácteo*

**19**  
*Crema de zanahoria  
Jamonicos de pollo al horno con rodaja de tomate  
Fruta  
Kcal: 535,1 Líp: 18,5 Prot:31,8 HC:57,3  
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado azul con verdura/ Lácteo*

**20**  
*Paella mixta  
Ternera estofada con zanahoria  
Fruta  
Kcal: 824,7,2 Líp: 36,7 Prot: 32,6 HC: 88,2  
Recomendación de cenas: Sopa/ ave con verdura/ Lácteo*

**21**  
*Menestra salteada  
Tortilla francesa con ensalada  
Yogur sabores  
Kcal: 481,7 Líp:16,9 Prot: 26,3 HC: 58,1  
Recomendación de cenas: Sopa/pescado blanco y verdura/ Fruta*

**22**  
*Alubias blancas con hortalizas  
Gallo en salsa de puerro  
Fruta  
Kcal: 572,7 Líp: 9,2 Prot: 28,1 HC: 74,2  
Recomendación de cenas: Arroz/ Huevo con verdura/ Lácteo*

**25**  
*Lentejas con hortalizas  
Tortilla de patata y calabacín con rodaja de tomate  
Fruta  
Kcal: 549,6 Líp:14,4 Prot: 21,6 HC: 76,2  
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con patatas/ Lácteo*

**26**  
*Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno con ajo y perejil con patata panadera  
Fruta  
Kcal: 564,5 Líp: 13,8 Prot:20,8 HC:86,6  
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura/ Lácteo*

**27**  
*Judías verdes con patatas salteadas  
Jamonicos de pollo al limón con ensalada  
Yogur natural  
Kcal: 602,6 Líp: 21,6 Prot: 36,5 HC: 59,6  
Recomendación de cenas: Pasta / Pescado azul con verduras/ Fruta*

**28**  
*Alubias blancas con calabaza  
Merluza en salsa verde  
Fruta  
Kcal: 540,1 Líp: 8,7 Prot: 24,3 HC: 73,9  
Recomendación de cenas: Verdura /Huevo con pasta / Lácteo*

**29**  
*Sopa de ave con fideos  
Lomo a la riojana con pimientos asados  
Fruta  
Kcal: 497,9 Líp:14,2 Prot:28,3 HC:61,0  
Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verdura / Lácteo*

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



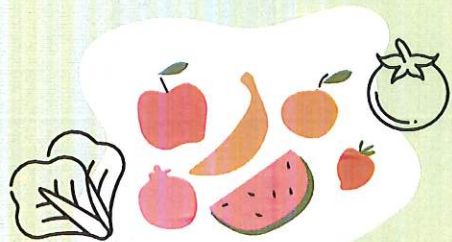
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 cote he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>

### POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

