

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

FESTIVO

**2**

Lentejas estofadas  
Fogonero en salsa marinera  
con rodaja de tomate  
Fruta  
Kcal: 568,3 Líp: 8,8 Prot: 28,3 HC:86,3  
Recomendación de cenas: Verdura en  
crema/Ave con patatas/ Lácteo

**3**

Patatas a la riojana  
Tortilla francesa con ensalada  
Yogur sabores  
Kcal: 688,9 Líp: 29,9 Prot: 28,0 HC: 78,3  
Recomendación de cenas: Pasta /Cerdo con  
verdura / Fruta

**4**

Crema de calabacín  
Estofado de pollo al curry  
Fruta  
Kcal: 552,4 Líp: 18,7 Prot:31,7 HC: 59,6  
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado  
blanco con verdura / Lácteo

**5**

Macarrones salteados con champiñones  
Palometa con pimientos  
Fruta  
Kcal: 563,9 Líp: 13,9 Prot: 23,2 HC: 82,4  
Recomendación de cenas: Verdura/ ave con  
arroz/ Lácteo

**8**

Menestra de verduras salteadas  
Gallo en salsa de pimientos  
Fruta  
Kcal: 401,5 Líp:8,6 Prot: 19,7 HC: 58,4  
Recomendación de cenas: Arroz/ cerdo con  
verdura/ Lácteo

**9**

Alubias blancas con hortalizas  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
Fruta  
Kcal: 549,1 Líp:14,3 Prot:19,5 HC:75,1  
Recomendación de cenas: Verdura crema /  
Pescado Azul con arroz / Lácteo

**10**

Sopa de ave con fideos  
Albóndigas en salsa española con verduritas  
Fruta  
Kcal: 641,5 Líp: 23,9 Prot: 22,4 HC:79,1  
Recomendación de cenas: Pasta /Ave con  
verdura/ Lácteo

**11**

Arroz con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahoria  
Fruta  
Kcal:499,9 Líp:9,3 Prot: 17,5 HC:81,1  
Recomendación de cenas: Verdura/ ternera  
con patata/ Lácteo

**12**

Lentejas estofadas  
Jamonicitos 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

**15**

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

**16**

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

**17**

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

**18**

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

**19**

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

**22**

Judías verdes con patatas salteadas  
Lomo adobado al horno  
Rodaja de tomate  
Fruta  
454,0Kcal - Prot:28,2g - Líp:15,1g - HC:47,3g  
Recomendación de cenas: Verdura /Huevo  
con pasta /Lácteo

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Palometa con pimientos  
Fruta  
563,9Kcal - Prot:20,6g - Líp:14,2g - HC:85,1g  
Recomendación de cenas: Sopa /Cerdo con  
verdura / Lácteo

**24**

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

**25**

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

**26**

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

**29**

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

**30**

Crema de zanahoria  
Jamonicitos 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

Alimenta tu tranquilidad.  
**¡DA EL SALTO  
A COLECHEF!**

Más comida, agua y seguridad.



**HÁBITOS  
SALUDABLES  
PAN INTEGRAL  
LOS JUEVES**



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



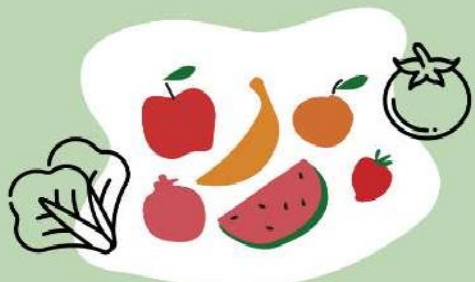
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asignatura más deliciosa.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...		
verdura		pasta/arroz	
pasta/arroz		verdura	
legumbres		verdura	pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...		
huevo		carne	pescado
pescado		huevo	carne
legumbres		verdura	huevo

### POSTRE

fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

