

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Alubias blancas con hortalizas
Gallo san Pedro en salsa de puerro
Fruta
Kcal: 549,1 Líp:14,3 Prot:19,5 HC:75,1
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Huevo con patata / Lácteo

2

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural
Kcal: 641,5 Líp: 23,9 Prot: 22,4 HC:79,1
Recomendación de cenas: Pasta /Pescado
azul con verdura/ Fruta

3

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

4

Macarrones con tomate
Jamoncitos de pollo asado
con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 662,1 Líp:21,5 Prot:44,2 HC:73,1
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco con pasta / Lácteo

7

Menestra salteada
Palometa 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

8

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

9

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

10

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

11

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

14

Lentejas con verduras
Albóndigas con verduritas
Fruta
Kcal: 767,7 Líp:32,4 Prot:29,5 HC: 83,1
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave
con patata/ Lácteo

15

Crema de puerro
Estofado de ave
Fruta
Kcal: 636,6 Líp:20,7 Prot:38,1 HC: 69,7
Recomendación de cenas: Pasta/Pescado
azul con verdura/ Lácteo

16

Alubias pintas con arroz
Lomo adobado en salsa
con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 514,6 Líp: 11,1 Prot:20,4 HC: 79,0
Recomendación de cenas: Arroz /Huevo con
verdura / Lácteo

17

Judías verdes con patatas
Caballa al ajorriero
Fruta
Kcal: 585,8 Líp: 16,82 Prot:31,5 HC:73,0
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera
con patata / Lácteo

18

Garbanzos estofados
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabor
Kcal: 562,3 Líp:17,61 Prot:25,9 HC: 66,5
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo con
patata/ Fruta

21

Alubias blancas con hortalizas
Salchichas al horno
Rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 754,7 Líp:29,4 Prot:31,3 HC:95,1
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo con
patata/ Lácteo

22

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
Fruta
Kcal: 767,7 Líp:32,4 Prot:29,5 HC: 83,1
Recomendación de cenas: Pasta/Pescado
azul con verdura/ Lácteo

23

Lentejas con hortalizas
Tortilla de patatas y calabacín
con ensalada
Yogur natural
Kcal: 656,9 Líp: 18,7 Prot:26,5 HC: 85,0
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ave con pasta/ Fruta

24

Crema de verduras
Merluza en salsa
Fruta
Kcal:380,2 Líp:7,2 Prot:18,2 HC:59,0
Recomendación de cenas: Arroz /Huevo con
verdura / Lácteo

25

Menestra salteada
Estofado de cerdo
Fruta
Kcal: 741,6 Líp:21,2 Prot:40,1 HC:81,3
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera
con patata / Lácteo

28

Lentejas con hortalizas
Tortilla francesa 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

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



**HÁBITOS
SALUDABLES
PAN INTEGRAL
LOS JUEVES**



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



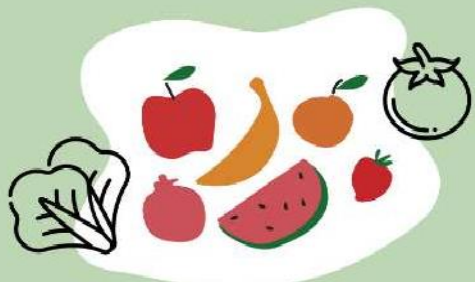
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

Entidades colaboradoras:

