

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Alimenta tu tranquilidad
¡DA EL SALTO A COLECHEF!

Más cómoda, 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

¡VAMOS AL MERCADO!

6

Acelgas con patatas salteadas
Perca al limón con pisto
Fruta fresca
483,4Kcal - Prot:22,0g - Lip:17,2g - HC:53,4g
Recomendación de cenas: Sopa/ Cerdo con verdura / Lácteo

7

Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta fresca
496,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,4g - HC:55,7g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con verdura / Lácteo

1

FESTIVO

2

Salteado de brócoli con patata y zanahoria
Lentejas con arroz
Fruta fresca
546,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:8,5g - HC:87,5g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata / Lácteo

3

Macarrones con verduras en salsa de tomate
Jurel al horno con patatas al horno
Fruta fresca
537,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:12,3g - HC:73,7g
Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con verdura / Lácteo

13

Judías verdes a la gallega
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca
551,6Kcal - Prot:15,3g - Lip:19,8g - HC:70,7g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con verdura / Lácteo

14

Lentejas con calabaza
Gallo al horno con ajo y perejil
Patatas al horno
Fruta fresca
522,4Kcal - Prot:31,8g - Lip:11,7g - HC:66,0g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz / Lácteo

15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
559,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:10,6g - HC:86,5g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con patata / yogur

16

Garbanzos guisados
Caballa al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Yogur natural
648,5Kcal-Pro:33,9g-Lip:25,0g HC:66,0g
Recomendación de cenas: Sopa/Cerdo con patata / Fruta fresca

17

Arroz con verduras
Escalopines de ternera en salsa
Fruta fresca
638,6Kcal-Pro:32,5g Lip:19,3g- HC:81,6g
Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con arroz / Lácteo

20

Lentejas estofadas
Perca a la marinera
Fruta fresca
855,4Kcal -Prot:43,3g -Lip:25,8g - HC:106,3g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ave con arroz / Lácteo

21

Menestra de verduras con patatas salteadas
Salchichas con tomate
Fruta fresca
538,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:27,4g - HC:47,1g
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado azul con verdura / Lácteo

22

Alubias pintas con verduras
Merluza al horno finas hierbas
Patatas al horno
Yogur natural
561,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:13,5g - HC:74,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con arroz / Fruta fresca

23

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al curry
Ensalada de tomate
Fruta fresca
738,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:50,1g - HC:38,3g
Recomendación de cenas: Verdura / Huevo con verdura / Lácteo

24

Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
564,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:16,6g - HC:85,6g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con verdura / Lácteo

27

Judías verdes con patatas salteadas
Estofado de ternera con champiñones
Fruta fresca
458,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:17,2g - HC:43,2g
Recomendación de cenas: Sopa/ Huevo con patatas / Lácteo

28

Garbanzos con quinoa
Merluza a la donostiarra
Fruta fresca
49,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:10,6g - HC:56,7g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con arroz / Lácteo

29

Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca
559,8Kcal - Prot:13,5g - Lip:18,9g - HC:76,9g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con patata / Lácteo

30

Pasta con tomate
Gallo en salsa de puerros
Yogur natural
533,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:13,3g - HC:71,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con patata / Fruta fresca

Martes y jueves
pan integral

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 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:

