


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p><b>DESCARGATE LA APP COLECHEF</b> Para descargaros la App, podéis visitar la web <a href="http://colechef.com">colechef.com</a>, 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</p> 			<p><b>1</b></p> <p>VACACIONES</p>
<p><b>4</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p><b>5</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p><b>6</b></p> <p>VACACIONES</p>	<p><b>7</b></p> <p>Macarrones con tomate Gallo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur natural 538,3Kcal - Prot:27,3g - Lip:16,1g - HC:67,6g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con verdura / Fruta fresca</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lentejas con patatas Jamonicitos de pollo al horno con hierbas provenzales Ensañada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 692,9Kcal - Prot:43,7g - Lip:22,9g - HC:72,1g Recomendación de cenas: Verdura / Pescado azul con verdura / Lácteo</p>
<p><b>11</b></p> <p>Arroz con verduras Caballa al papillote Ensalada de lechuga Fruta fresca 625,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:20,8g - HC:82,5g Recomendación de cenas: Verdura crema/Ternera con verdura / Lácteo</p>	<p><b>12</b></p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino (Nutrifriends) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y zanahoria Yogur natural 559,9Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,7g - HC:58,0g Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con verdura / Fruta fresca</p>	<p><b>13</b></p> <p>Borraja con patatas salteada Filete de ternera con pimientos Fruta fresca 452,7Kcal - Prot:28,4g - Lip:13,1g - HC:52,1g Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado blanco con verdura / Lácteo</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lentejas con zanahoria Perca a la marinera Fruta fresca 534,5Kcal - Prot:34,9g - Lip:9,3g - HC:70,7g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Cerdo con verdura / Lácteo</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de puerros Pavo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 587,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:23,2g - HC:55,0g Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado azul con patata / Lácteo</p>
<p><b>18</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>19</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>20</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>21</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>22</b></p> <p>NO LECTIVO</p>
<p><b>25</b></p> <p>Acelgas con patatas salteadas Jurel en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Fruta fresca 521,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,3g - HC:51,2g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con verdura / Lácteo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Garbanzos con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca 587,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:19,1g - HC:72,0g Recomendación de cenas: Verdura/Pescado blanco con verdura / Lácteo</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa minestrone Lomo en salsa española Patatas al horno Fruta fresca 496,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:15,4g - HC:57,8g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con verdura / Lácteo</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de hortalizas Pavo a la jardinera Fruta fresca 597,2Kcal - Prot:35,1g - Lip:20,2g - HC:63,5g Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado azul con verdura / Lácteo</p>	<p><b>29</b></p> <p>Alubias con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Yogur natural 512,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:14,0g - HC:57,3g Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con patata / Fruta fresca</p>

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

