

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

**Martes y jueves
pan integral**

1
Lentejas con patatas
Lomo a la riojana
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
633,3Kcal-Prot:37,4Lip:19,1gHC:72,5g
Recomendación de cenas: Verdura/
Ave con verdura / Lácteo

4
Arroz con pollo
Jurel al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca
627,2Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,6g - HC:80,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Cerdo con verdura / Lácteo

5
Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Tortilla francesa
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Yogur natural
570,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:64,8g
Recomendación de cenas: Verdura/ Pescado
blanco con patata / Fruta fresca

6
FESTIVO

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO

11
Lentejas con quinoa
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca
678,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:19,6g - HC:91,1g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado
con verdura / Fruta fresca

12
Coliflor salteada con ajitos y pimentón
a Jamoncitos de pollo al horno con hierbas
provenzales
Tomate asado
Frutas frescas
485,1Kcal - Prot:33,4g - Lip:22,1g - HC:33,6g
Recomendación de cenas: Sopa/ Ternera con
verdura / Lácteo

13
Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde
Fruta fresca
608,1Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,2g - HC:76,8g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ave con patata/ Lácteo

14
Crema de calabacín
Salchichas al horno
Ensalada de lechuga
Yogur natural
479,7Kcal-Prot:23,3gLip:19,3gHC:50,8g
Recomendación de cenas: Verdura
/Cerdo con verdura / Lácteo

15
Alubias pintas a la hortelana
Gallo en salsa
Fruta fresca
486,0Kcal-Prot:29,0g-Lip:8,4gHC:64,7g
Recomendación de cenas: Verdura
crema/ Huevo con verdura / Lácteo

18
Arroz con tomate
Perca al limón
Fruta fresca
503,7Kcal - Prot:19,8g - Lip:7,9g - HC:86,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Cerdo con verdura / Lácteo

19
Salteado de garbanzos con tiras de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de tomate, maíz y zanahoria
Fruta fresca
565,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:21,3g - HC:63,2g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera
con verdura / Lácteo

20
Crema de verduras
Ternera en salsa con guisantes
Fruta fresca
605,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:28,0g - HC:58,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ave con arroz / Lácteo

21
Alubias con zanahoria
Merluza a la gallega
Ensalada de lechuga
Pan integral
Fruta fresca
539,9Kcal-Prot:31,1gLip:11,8gHC:67,4g
Recomendación de cenas: Pasta/
Huevo con patata/ Lácteo

22
Consomé y aperitivo Navideño
Pollo al horno con patatitas
Natillas
613,4Kcal-Prot:40,8gLip:27,2gHC:50,4g
Recomendación de cenas: Verdura /
Pescado con verdura / Fruta fresca

25

FESTIVO



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:



