

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



DESCARGATE LA APP COLECHEF
Para descargaros la App, podéis visitar la web colecchef.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

HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES

<p>10</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas Gallo San Pedro en salsa Fruta 492,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:18,5g - HC:46,3g AGS:4,1g - Azúcares:21,9g - Sal:6,3g Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verdura/ Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate Fruta 610,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:18,4g - HC:77,5g AGS:4,6g - Azúcares:24,7g - Sal:0,9g Recomendación de cenas: Sopa/Ternera con verdura/ Lácteo</p>	<p>12</p> <p>Menestra de verduras salteadas Albóndigas de ternera a la española con verduritas Fruta 515,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:25,8g - HC:46,8g AGS:8,3g - Azúcares:21,0g - Sal:2,3g Recomendación de cenas: Sopa/pescado blanco y verdura/ Fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz salteado con champiñones Merluza al horno con ajo y perejil Fruta 316,6Kcal - Prot:16,2g - Lip:8,1g - HC:43,4g AGS:1,2g - Azúcares:2,6g - Sal:1,1g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Huevo con pasta/ Lácteo</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural azucarado 612,0Kcal - Prot:42,3g - Lip:21,3g - HC:59,1g AGS:5,6g - Azúcares:21,3g - Sal:3,9g Recomendación de cenas: Arroz / Pescado blanco con verdura / Fruta</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín con rodaja de tomate Fruta Kcal: 549,6 Lip:14,4 Prot: 21,6 HC: 76,2 Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ternera con patatas/ Lácteo</p>	<p>18</p> <p>Espirales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil con patata panadera Fruta Kcal: 564,5 Lip: 13,8 Prot:20,8 HC:86,6 Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con verdura/ Lácteo</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos Lomo a la riojana con pimientos asados Fruta Kcal: 497,9 Lip:14,2 Prot:28,3 HC:61,0 Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verdura / Lácteo</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa verde Fruta Kcal: 540,1 Lip: 8,7 Prot: 24,3 HC: 73,9 Recomendación de cenas: Verdura /Huevo con pasta / Lácteo</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada Yogur natural Kcal: 602,6 Lip: 21,6 Prot: 36,5 HC: 59,6 Recomendación de cenas: Pasta / Pescado azul con verduras/ Fruta</p>
<p>24</p> <p>Sopa de ave Tortilla de patata con loncha de queso Fruta Kcal: 745,7 Lip: 36,9 Prot: 32,6 HC: 83,6 Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con pasta/ Lácteo</p>	<p>25</p> <p>Verduras salteadas Hamburguesa de atún en salsa de tomate Fruta Kcal: 568,3 Lip: 8,8 Prot: 28,3 HC:86,3 Recomendación de cenas: Pasta /Cerdo con patatas/ Lácteo</p>	<p>26</p> <p>Arroz con verduras Estofado de pollo Fruta Kcal: 688,9 Lip: 29,9 Prot: 28,0 HC: 78,3 Recomendación de cenas: Verdura en crema /Pescado con pasa / Lácteo</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas con verduras Cinta de lomo en salsa Yogur Kcal: 552,4 Lip: 18,7 Prot:31,7 HC: 59,6 Recomendación de cenas: Sopa /Huevo con verdura / Fruta</p>	<p>28</p> <p>Patatas a la riojana Merluza en salsa Fruta Fruta Kcal: 563,9 Lip: 13,9 Prot: 23,2 HC: 82,4 Recomendación de cenas: Verdura/ ave con arroz/ Lácteo</p>
<p>31</p> <p>Borraja con patata Hamburguesa de ternera Fruta Kcal: 401,5 Lip:8,6 Prot: 19,7 HC: 58,4 Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado blanco con verdura/ Lácteo</p>				



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



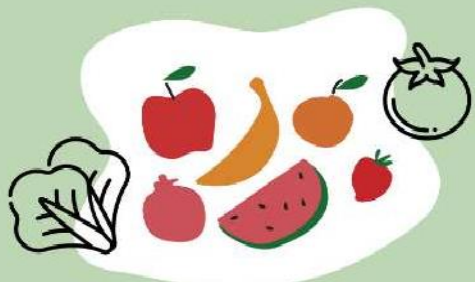
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

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:

