

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...	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:

