

H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



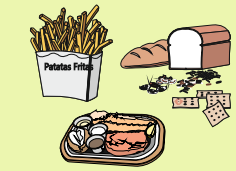
Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la Cubana Tortilla de Jamón Lechuga y Tomate Pera Pan HC 64 LIP 32 PRO 23 KCAL 667	Judías Blancas Estofadas Pollo a la Riojana Zanahorias Vichy Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 41 KCAL 689	Crema de Hortalizas Escalope Milanesa Ensalada con Maíz Yogur Pan HC 72 LIP 31 PRO 30 KCAL 628	Macarrones con Queso Fte. de Merluza Guisantes Rehogados Manzana Pan HC 89 LIP 25 PRO 33 KCAL 677	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Naranja en Rodajas Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Caracolutos Italiana Fte. Merluza al Horno Brócoli con Ajos Manzana Pan HC 71 LIP 22 PRO 31 KCAL 633	Lentejas con Hortalizas Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada con Zanahorias Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 40 KCAL 671	Fidegüa Mixta Filete de Sajonia Ensalada con Aceitunas Yogur Pan HC 72 LIP 28 PRO 31 KCAL 685	J. Verdes con Jamón Jamón Fresco Asado Arroz Pilaf Mandarina Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Sopa de Letras Pechuga a la Madrileña Ensalada de Escarola Pera Pan HC 77 LIP 21 PRO 26 KCAL 641
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas Guisadas Lomo al Ajillo Plancha Ensalada Manzana Pan HC 58 LIP 27 PRO 33 KCAL 697	Empedrado de Judías Pollo con Salsa Cajun Zanahorias Salteadas Plátano Pan HC 66 LIP 26 PRO 42 KCAL 672	Macarrones con Queso Buchones de Merluza Lech. Tom. y Cebolla Mandarina Pan HC 64 LIP 27 PRO 32 KCAL 650	Sopa de Cocido Bitokes de Pollo Lechuga y Tomate Naranja Preparada Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Crema de Verduras Huevo Frito Patatas Yogur Pan HC 66 LIP 15 PRO 18 KCAL 646
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con Tomate Cinta Adobada Ensalada con Maíz Pera Pan HC 97 LIP 28 PRO 27 KCAL 686	Lentejas a la Olla Tortilla Española Ensalada Plátano Pan HC 75 LIP 26 PRO 33 KCAL 681	Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Ternera Arroz Pilaf Manzana Pan HC 56 LIP 38 PRO 23 KCAL 654	Puchero Extremeño Pechuga con Piña Ensalada con Zanahoria Yogur Pan HC 71 LIP 28 PRO 39 KCAL 685	Espaguetis Gratinados Fte. de Pescadilla en Salsa Guisantes Salteados Mandarina Pan HC 74 LIP 22 PRO 34 KCAL 646
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



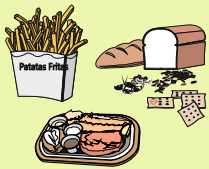
Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la Cubana Tortilla de Jamón Lechuga y Tomate Pera Pan HC 64 LIP 32 PRO 23 KCAL 667	Sopa de Puntos Pollo a la Riojana Zanahorias Vichy Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 41 KCAL 689	Crema de Hortalizas Escalope Milanesa Ensalada con Maíz Yogur Pan HC 72 LIP 31 PRO 30 KCAL 628	Macarrones con Queso Fte. de Merluza Ensalada Manzana Pan HC 89 LIP 25 PRO 33 KCAL 677	Sopa de Cocido Filete a la Plancha Patatas Naranja en Rodajas Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Caracolutos Italiana Fte. Merluza al Horno Brócoli con Ajos Manzana Pan HC 71 LIP 22 PRO 31 KCAL 633	Arroz con Tomate Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada con Zanahorias Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 40 KCAL 671	Fidegüa Mixta Filete de Sajonia Ensalada con Aceitunas Yogur Pan HC 72 LIP 28 PRO 31 KCAL 685	J. Verdes con Jamón Jamón Fresco Asado Arroz Pilaf Mandarina Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Sopa de Letras Pechuga a la Madrileña Ensalada de Escarola Pera Pan HC 78 LIP 23 PRO 25 KCAL 639
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas Guisadas Lomo al Ajillo Plancha Ensalada Manzana Pan HC 58 LIP 27 PRO 33 KCAL 697	Judías Verdes Pollo con Salsa Cajun Zanahorias Salteadas Plátano Pan HC 66 LIP 26 PRO 42 KCAL 672	Macarrones con Queso Buchones de Merluza Lech. Tom. y Cebolla Mandarina Pan HC 64 LIP 27 PRO 32 KCAL 650	Sopa de Cocido Bitokes de Pollo Lechuga y Tomate Naranja Preparada Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Crema de Verduras Huevo Frito Patatas Yogur Pan HC 66 LIP 15 PRO 18 KCAL 646
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobada Ensalada con Maíz Pera Pan HC 97 LIP 28 PRO 27 KCAL 686	Sopa de Fideos Tortilla Española Ensalada Plátano Pan HC 75 LIP 26 PRO 33 KCAL 681	Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Ternera Arroz Pilaf Manzana Pan HC 56 LIP 38 PRO 23 KCAL 654	Crema de Verduras Pechuga con Piña Ensalada con Zanahoria Yogur Pan HC 71 LIP 28 PRO 39 KCAL 685	Espaguetis Gratinados Fte. de Pescadilla en Salsa Ensalada Mandarina Pan HC 74 LIP 22 PRO 34 KCAL 646
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



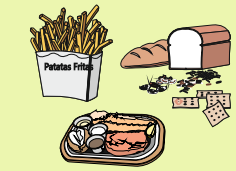
Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la Cubana Filete de Pescadilla Lechuga y Tomate Pera Pan HC 64 LIP 32 PRO 23 KCAL 667	Judías Blancas Estofadas Pollo a la Riojana Zanahorias Vichy Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 41 KCAL 689	Crema de Hortalizas Escalope Milanesa Ensalada con Maíz Yogur Pan HC 72 LIP 31 PRO 30 KCAL 628	Macarrones con Queso Fte. de Merluza Guisantes Rehogados Manzana Pan HC 89 LIP 25 PRO 33 KCAL 677	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Naranja en Rodajas Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Caracolutos Italiana Fte. Merluza al Horno Brócoli con Ajos Manzana Pan HC 71 LIP 22 PRO 31 KCAL 633	Lentejas con Hortalizas Bitokes de Pollo Ensalada con Zanahorias Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 40 KCAL 671	Fidegüa Mixta Filete de Sajonia Ensalada con Aceitunas Yogur Pan HC 72 LIP 28 PRO 31 KCAL 685	J. Verdes con Jamón Jamón Fresco Asado Arroz Pilaf Mandarina Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Sopa de Letras Pechuga a la Madrileña Ensalada de Escarola Pera Pan HC 78 LIP 23 PRO 25 KCAL 639
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas Guisadas Lomo al Ajillo Plancha Ensalada Manzana Pan HC 58 LIP 27 PRO 33 KCAL 697	Empedrado de Judías Pollo con Salsa Cajun Zanahorias Salteadas Plátano Pan HC 66 LIP 26 PRO 42 KCAL 672	Macarrones con Queso Buchones de Merluza Lech. Tom. y Cebolla Mandarina Pan HC 64 LIP 27 PRO 32 KCAL 650	Sopa de Cocido Bitokes de Pollo Lechuga y Tomate Naranja Preparada Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Crema de Verduras Buchones de Pescadilla Patatas Yogur Pan HC 66 LIP 15 PRO 18 KCAL 646
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobada Ensalada con Maíz Pera Pan HC 97 LIP 28 PRO 27 KCAL 686	Lentejas a la Olla Fte. de Merluza Ensalada Plátano Pan HC 75 LIP 26 PRO 33 KCAL 681	Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Ternera Arroz Pilaf Manzana Pan HC 56 LIP 38 PRO 23 KCAL 654	Puchero Extremeño Pechuga con Piña Ensalada con Zanahoria Yogur Pan HC 71 LIP 28 PRO 39 KCAL 685	Espaguetis Gratinados Fte. de Pescadilla en Salsa Guisantes Salteados Mandarina Pan HC 74 LIP 22 PRO 34 KCAL 646
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la Cubana Tortilla de Jamón Lechuga y Tomate Pera Pan HC 64 LIP 32 PRO 23 KCAL 667	Sopa de Fideos Pollo a la Riojana Zanahorias Vichy Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 41 KCAL 689	Crema de Hortalizas Escalope Milanesa Ensalada con Maíz Yogur Pan HC 72 LIP 31 PRO 30 KCAL 628	Macarrones con Queso Pechuga a la Plancha Guisantes Rehogados Manzana Pan HC 89 LIP 25 PRO 33 KCAL 677	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Temera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Naranja en Rodajas Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Caracolutos Italiana Bitokes de Pollo Brócoli con Ajos Manzana Pan HC 71 LIP 22 PRO 31 KCAL 638	Lentejas con Hortalizas Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada con Zanahorias Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 40 KCAL 671	Fidegüa Mixta Filete de Sajonia Ensalada con Aceitunas Yogur Pan HC 72 LIP 28 PRO 31 KCAL 685	J. Verdes con Jamón Jamón Fresco Asado Arroz Pilaf Mandarina Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Sopa de Letras Pechuga a la Madrileña Ensalada de Escarola Pera Pan HC 78 LIP 23 PRO 25 KCAL 639
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas Guisadas Lomo al Ajillo Plancha Ensalada Manzana Pan HC 58 LIP 27 PRO 33 KCAL 697	Empedrado de Judías Pollo con Salsa Cajun Zanahorias Salteadas Plátano Pan HC 66 LIP 26 PRO 42 KCAL 672	Macarrones con Queso Escalope Milanesa Lech. Tom. y Cebolla Mandarina Pan HC 64 LIP 27 PRO 32 KCAL 650	Sopa de Cocido Bitokes de Pollo Lechuga y Tomate Naranja Preparada Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673	Crema de Verduras Huevo Frito Patatas Yogur Pan HC 66 LIP 15 PRO 18 KCAL 646
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobada Ensalada con Maíz Pera Pan HC 97 LIP 28 PRO 27 KCAL 686	Lentejas a la Olla Tortilla Española Ensalada Plátano Pan HC 75 LIP 26 PRO 33 KCAL 681	Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Ternera Arroz Pilaf Manzana Pan HC 56 LIP 38 PRO 23 KCAL 654	Puchero Extremeño Pechuga con Piña Ensalada con Zanahoria Yogur Pan HC 71 LIP 28 PRO 39 KCAL 685	Espaguetis Gratinados Filete de Sajonia Guisantes Salteados Mandarina Pan HC 74 LIP 22 PRO 34 KCAL 646
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

Ve al cole bien nutrido y que no te falte en el desayuno...

FRUTAS
CEREALES INTEGRALES
QUESO BAJO EN GRASA
LÁCTEOS
FRUTOS SECOS



SUGERENCIAS DE CENA



Debemos evitar:

Bebidas carbonatadas.
Chocolate.
Alimentos azucarados.
Ultraprocesados.
Hidratos de carbono.

“Comer alimentos de fácil digestión 2 horas antes de acostarse”



Aconsejamos:

Proteínas magras (pollo, pescado, pavo).
Proteínas vegetales (hortalizas, verduras y legumbres).
Sopas o cremas.
Huevos.



¡MUY IMPORTANTE!
MANTENERSE
SIEMPRE
HIDRATADO



@coinye.es

COINYE S.L
comedores infantiles yegros

