

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 1</u>  <b>FESTIVO</b>	<u>MARTES 2</u>  <b>FESTIVO</b>	<u>MIÉRCOLES 3</u>  <b>FESTIVO</b>	<u>JUEVES 4</u>  <b>FESTIVO</b>	<u>VIERNES 5</u>  <b>FESTIVO</b>
<p><u>LUNES 8</u> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga</p> <p>Espirales ECOLÓGICOS con atún Abadejo al horno</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 9</u> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Ensalada de lechuga</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos* Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 10</u> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Ensalada de lechuga</p> <p>Arroz de pescado (sin sofrito) Tortilla con queso</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 11</u> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g Ensalada de lechuga</p> <p>Guiso de verduras* con alubias Tosta de atún</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 12</u> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Ensalada de lechuga y atún</p> <p>Crema de patata Lomo en su jugo</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 15</u> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada de lechuga y huevo</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas* Tosta de queso con orégano</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 16</u> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada de lechuga</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con queso Merluza al horno</p> <p>Yogur natural (sin fructosa) Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 17</u> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada de lechuga</p> <p>Guiso de magro, patata y verdura* Tortilla francesa</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 18</u> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada de lechuga</p> <p>Guiso de patata con verduras* y garbanzos ECOLÓGICOS Pollo al horno</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>VIERNES 19</u> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz blanco con orégano Pescado en su jugo</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>
<p><u>LUNES 22</u> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada de lechuga</p> <p>Crema de verduras* y legumbre* Pechuga de pollo a la plancha con patatas</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 23</u> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada de lechuga</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con atún Abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>MIÉRCOLES 24</u> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz con pollo (sin sofrito) Rollitos de queso</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>JUEVES 25</u> <b>JORNADA PICNIC</b> "Fa temps d'esmorzar!" </p> <p><b>Bocadillo bajo en fructosa</b> Yogur natural (sin fructosa)</p>	
<p><u>LUNES 29</u> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada de lechuga</p> <p>Crema de verduras* Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p><u>MARTES 30</u> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Arroz de pescado (sin sofrito) Tortilla francesa</p> <p>Fruta* Pan blanco</p>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener alto contenido en fructosa. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="1411 1141 1680 1401"> </div> <div data-bbox="1736 1101 1926 1401"> </div> <div data-bbox="1948 1252 2161 1372"> </div> </div>		