

# 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:



<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g Ensalada variada Macarrones al gratén Varitas de merluza Postre lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Pizza de atún Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con verduras frescas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con zanahoria baby Helado Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g Ensalada variada Arroz a la cubana Merluza en salsa mery Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensaladilla rusa Hamburguesa con queso y berenjena en tempura Postre lácteo Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo en salsa verde Fruta de temporada Pan integral</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Filete de aguja de cerdo a la miel con mazorca de maíz Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Ensalada variada Fabada vegetal Tortilla de calabacín con verduras de temporada Postre lácteo Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> <b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g Ensalada variada Paella valenciana Nachos con salsa cheddar Fruta de temporada Pan blanco</p> 
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise Jamoncito de pollo al horno con verduras frescas salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> <b>POSTRE CASERO</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa <b>BATIDO DE CHOCOLATE CASERO</b> Pan integral</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada de pasta Pizza margarita Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Pescado en tempura Postre lácteo Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES 30</b> 575,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,8g - HC:90,7g Ensalada variada Crema de verduras de temporada con tostones caseros Flamenquín de jamón york y queso con zanahoria salteada Postre lácteo Pan blanco</p>				

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruta i verdura de temporada

