

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



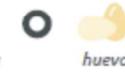
verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES



**LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956

MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES 8

TOPPINS-CHEF
CREMA DE VERDURAS
POLLO HORNO FINAS HIERBAS
COLIFLOR AL VAPOR
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

MARTES 9

TOPPINS-COCINERA
ENSALADA DE PASTA
VARITAS DE MERLUZA
CALABACÍN REBOZADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

MIÉRCOLES 10

TOPPINS-ORIENTAL
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA
HABITAS CON JAMÓN
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

JUEVES 11

TOPPINS-HUERTA
MACARRONES BOLOÑESA
MERLUZA EN SALSA VERDE
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

VIERNES 12

TOPPINS-QUESO
ENSALADA CAMPERA
TORTILLA PATATA
TILAPIA PLANCHA
HELADO
PAN BLANCO/INTEGRAL

LUNES 15

FESTIVO

MARTES 16

TOPPINS-FRUTOS SECOS
LENTEJAS ESTOFADAS
FRITURA DE PESCADO
GUISANTES AL VAPOR
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

MIÉRCOLES 17

TOPPINS-GRIEGA
ARROZ AL HORNO
TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO
ZANAHORIAS SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

JUEVES 18

TOPPINS-ACEITUNAS
LASAÑA DE CARNE CON AXBECHAMEL
BACALAO AL HORNO
BROCOLÍ SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

VIERNES 19

TOPPINS-ITALIANA
EMPEDRADO DE ALUBIAS
PAVO PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

LUNES 22

TOPPINS-MIXTA
CREMA DE VERDURAS
MERLUZA PLANCHA
GUISANTES CON BACON
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

MARTES 23

TOPPINS-TROPICAL
GUIZO DE GARBANZOS
POLLO PLANCHA
VERDURA SALTEADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

MIÉRCOLES 24

TOPPINS-ZANAHORIA
MACARRONES BOLOÑESA
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE A LA ITALIANA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

JUEVES 25

TOPPINS-ARCO IRIS
OLLETA ALICANTINA
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN REBOZADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

VIERNES 26

TOPPINS-FRESCA
ARROZ A BANDA
SEPIA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

LUNES 29

TOPPINS-BACON
LENTEJAS CON VERDURAS
PESCADO REBOZADO
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

MARTES 30

TOPPINS-COCINERA
ENSALADA DE PASTA
VARITAS DE MERLUZA
HABITAS CON JAMÓN
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL

MIÉRCOLES 31

TOPPINS-GRIEGA
ARROZ AL HORNO
TORTILLA DE ATÚN
ZANAHORIAS SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL