

# 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...



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

pescado

huevo

carne

verdura

huevo

### POSTRE

fruta



lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956



**LUNES 12**

ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS ECO CARBONARA  
TORTILLA DE PATATA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 667 LIP 30 PROT 36 HC 85

**MARTES 13**

ENSALADA ARCOIRIS  
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
PESCADO REBOZADO  
BERENGUENA PLANCHA  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 619 LIP 21 PROT 37 HC 62

**MIÉRCOLES 14**

ENSALADA DEL CHEF  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y VERDURAS  
POLLO AL LIMÓN  
CALABAZA AL HORNO  
YOGUR SIN AZUCAR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 619 LIP 21 PROT 37 HC 63

**JUEVES 15**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS  
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
VERDURITAS AL HORNO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 856 LIP 33 PROT 34 HC 104

**VIERNES 16**

ENSALADA CAMPESINA  
PAELLA VALENCIANA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO O FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 640 LIP 19 PROT 29 HC 86

**LUNES 19**

ENSALADA ORIENTAL  
CONCHAS BOLOÑESA  
LENGUADINA AL AJILLO  
BERENJENA PLANCHA  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 714 LIP 27 PROT 26 HC 51

**MARTES 20**

ENSALADA CON ACEITUNAS  
CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 714 LIP 23 PROT 39 HC 53



**MIÉRCOLES 21**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ENSALADA DE PASTA CON ATÚN  
SALCHICHAS  
HABITAS SALTEADAS  
YOGUR SIN AZUCAR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 663 LIP 33 PROT 26 HC 60

**JUEVES 22**

ENSALADA COCINERA  
LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
PISTO DE VERDURAS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 670 LIP 29 PROT 30 HC 66

**VIERNES 23**

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES  
ARROZ AL HORNO  
TAQUITOS DE ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
COLIFLOR AJOARRIERO  
POSTRE CASERO O FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 704 LIP 31 PROT 39 HC 67

**LUNES 26**

ENSALADA DEL CHEF  
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS  
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 640 LIP 26 PROT 27 HC 72

**MARTES 27**

ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
BRÓCOLI SALTEADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 632 LIP 21 PROT 32 HC 80

**MIÉRCOLES 28**

ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
BERENJENA HORNO  
YOGUR SIN AZUCAR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 658 LIP 29 PROT 23 HC 81

**JUEVES 29**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 655 LIP 31 PROT 39 HC 75

**VIERNES 30**

ENSALADA ESPECIAL  
ALUBIAS CON PATATAS  
PESCADO A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO O FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 657 LIP 23 PROT 31 HC 73