

# CreA tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



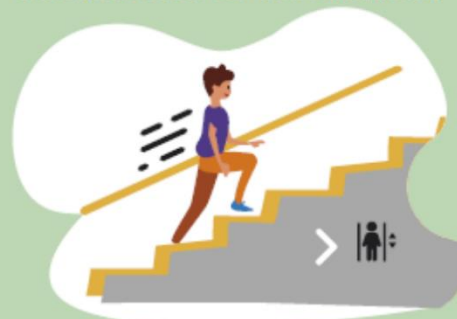
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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



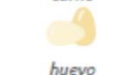
legumbres



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



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

**COMIDA SÁBADO 17**

ENSALADA MARINERA  
LENTEJAS DE LA ABUELA  
ESCALOPES A LA MILANESA  
BERENJENA PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1107 LIP 65 PROT 50 HC 79

**CENA SÁBADO 17**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE FIDEOS  
PIZZA BARBACOA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 887 LIP 28 PROT 29 HC 125

**COMIDA DOMINGO 18**

ENSALADA CESAR  
ARROZ CALDOSO A LA MARINERA  
LOMO ASADO CON SALSA DE MANZANA  
PIMINETO VERDE  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1011 LIP 42 PROT 48 HC 104

**CENA DOMINGO 18**

ENSALADA VARIADA  
HERVIDO VALENCIANO  
HAMBURGUESA MIXTA  
LONCHA DE QUESO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 876 LIP 49 PROT 43 HC 65



**COMIDA SÁBADO 24**



ENSALADA ITALIANA  
QUIQUÉ LORREINE  
MERLUZA AL HORNO  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1092 LIP 67 PROT 54 HC 63

**CENA SÁBADO 24**

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  
SANDWICH MIXTO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 963 LIP 45 PROT 28 HC 110

**COMIDA DOMINGO 25**

ENSALADA CON PEPINO Y HUEVO  
FIDEUÀ DE PESCADO  
LOMO A LA PIMIENTA  
PIMIENTOS FRITOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1199 LIP 53 PROT 74 HC 99

**CENA DOMINGO 25**

ENSALADA VARIADA  
SOPA CASTELLANA  
FLAMENQUINES  
ESPINACAS SALTEADAS  
YOGUR/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 793 LIP 37 PROT 9 HC 77

