

# 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:



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES 3**

ENSALADA MIXTA  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS  
MERLUZA EMPANADA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 887 LIP 30 PROT 49 HC 92



**MARTES 4**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
ALBONDIGAS CON TOMATE  
PATATA DADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1025 LIP 53 PROT 33 HC 100

**MIÉRCOLES 5**

ENSALADA ARCOIRIS  
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS  
TILAPIA AL HORNO  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1048 LIP 42 PROT 63 HC 100

**JUEVES 6**

ENSALADA DE BACÓN CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO  
PECHUGA PLANCHA  
BERENJENA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 647 LIP 33 PROT 49 HC 113

**VIERNES 7**

ENSADALA DE ZANAHORIA Y JAMÓN YORK  
SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
COLIFLOR AL VAPOR  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 903 LIP 47 PROT 46 HC 71

**LUNES 10**

ENSALADA FRUTOS DEL MAR  
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  
LOMO FRESCO CON SALSA MARY  
COUS-COUS CON VERDURAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1066 LIP 49 PROT 56 HC 91

**MARTES 11**

ENSALADA CESAR  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS (VERDURAS)  
TORTILLA PATATA  
JUDIAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1029 LIP 39 PROT 38 HC 114

**FESTIVO**

**JUEVES 13**

ENSALADA COCINERA  
GUISO DE PATATA CON COSTILLAS  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
TOMATE ASADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1002 LIP 53 PROT 54 HC 75

**VIERNES 14**

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ ECO SENYORET  
FILETE DE MERLUZA A LA VASCA  
PIMIENTOS ASADOS  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 975 LIP 29 PROT 50 HC 126



**LUNES 17**

ENSALADA ARCOIRIS  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
BRÓCOLI AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1026 LIP 47 PROT 47 HC 102

**MARTES 18**

ENSALADA CON NARANJA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 983 LIP 44 PROT 58 HC 81

**MIÉRCOLES 19**

ENSALADA ITALIANA  
CREMA DE VERDURA Y PICATOSTES  
LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA  
MENESTRA SALTEADA CON CEBOLLA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 943 LIP 43 PROT 56 HC 85

**JUEVES 20**

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO  
MACARRONES BOLOÑESA  
LOMO ALOBADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1037 LIP 46 PROT 41 HC 110



**VIERNES 21**

ENSALADA GRIEGA  
FIDEÚA A LA MARINERA  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
GUISANTES SALTEADOS  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1009 LIP 36 PROT 59 HC 106

**LUNES 24**

ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS ECO CARBONARA  
PESCADO A LA ANDALUZA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 990 LIP 54 PROT 42 HC 101

**MARTES 25**

ENSALADA ARCOIRIS  
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
TORTILLA DE PATATA  
BERENJENA PLANCHA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 919 LIP 42 PROT 52 HC 81



**MIÉRCOLES 26**

ENSALADA CHEF  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
POLLO AL LIMÓN  
CALABAZA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 991 LIP 40 PROT 51 HC 95

**JUEVES 27**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y GARBANZOS  
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
VERDURAS AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1219 LIP 47 PROT 51 HC 146

**VIERNES 28**

ENSALADA CAMPESINA  
PAELLA VALENCIANA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO/FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1068 LIP 42 PROT 55 HC 111

**FESTIVO**

