

# 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...

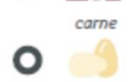


### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



**LUNES**



serunion 

**LUNES 7**

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

**FESTIVO**

**LUNES 21**

ENSALADA FRESCA  
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  
LOMO FRESCO CON SALSA MARY  
COUS-COUS CON VERDURAS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 670 LIP 31 PROT 33 HC 55

**LUNES 28**

ENSALADA ARCOIRIS  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
BRÓCOLI AL HORNO  
FRUTA  
PAN BLANCO/ INTEGRAL  
KCAL 623 LIP 26 PROT 25 HC 71

**MARTES**

**FESTIVO**

**MARTES 8**

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

**FESTIVO**

**MARTES 22**

ENSALADA CESAR  
ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCA (VERDURA)  
TORTILLA DE PATATA  
JUDIAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 706 LIP 23 PROT 26 HC 83

**MARTES 29**

ENSALADA CON NARANJA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA  
CALABACIN PLANCHA  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 648 LIP 29 PROT 37 HC 58

**MIÉRCOLES**

**MIÉRCOLES 2**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
YOGURT  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 704 LIP 33 PROT 29 HC 68

**MIÉRCOLES 9**

ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA  
BERENJENA HORNO  
YOGURT  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 685 LIP 30 PROT 23 HC 81

**FESTIVO**

**MIÉRCOLES 23**

ENSALADA DEL CHEF  
CODITOS CON VERDURAS Y QUESO GRATINADO  
PESCADO A LA ANDALUZA  
GUISANTES SALTEADOS  
YOGURT  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 643 LIP 25 PROT 36 HC 74



**MIÉRCOLES 30**

ENSALADA ITALIANA  
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA  
MENESTRA SALTEADA CON CEBOLLA  
YOGURT  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 658 LIP 29 PROT 38 HC 66

**JUEVES**

**JUEVES 3**

ENSALADA COCINERA  
LENTEJAS CASERAS (VERDURAS)  
TORTILLA FRANCESA  
PISTO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 670 LIP 29 PROT 30 HC 66

**JUEVES 10**

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

**JUEVES 17**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS Y MAGRO  
PECHUGA PLANCHA  
BERENJENAS AL HORNO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 743 LIP 29 PROT 34 HC 83

**JUEVES 24**

ENSALADA COCINERA  
GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
1/2 TOMATE ASADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 690 LIP 34 PROT 36 HC 59



**VIERNES**

**VIERNES 4**

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

**VIERNES 11**

ENSALADA FRESCA  
ALUBIAS CON PATATAS  
PESCADO A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO/ FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 657 LIP 24 PROT 31 HC 73



**VIERNES 18**

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JAMÓN YORK  
SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
COLIFLOR AL VAPOR  
POSTRE CASERO/ FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 631 LIP 33 PROT 32 HC 51

**VIERNES 25**

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ **ECO** SENYORET  
FILETE DE MERLUZA LA VASCA  
PIMIENTOS ASADOS  
POSTRE CASERO/ FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 647 LIP 18 PROT 29 HC 90



**LOPE DE VEGA INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956