

# 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	huevo
➤	➤
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:



**LUNES**



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**  
SINCE 1956

**MARTES**

**COMIDA SABADO 5**

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

**MIÉRCOLES**

**CENA SABADO 5**

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

**JUEVES**

**COMIDA DOMINGO 6**

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

**VIERNES**

**CENA DOMINGO 6**

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



serunion@

**COMIDA SABADO 12**

ENSALADA CESAR  
VERDURAS PLANCHA  
CANELONES  
CALABAZA ASADA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 828 LIP 43 PROT 28 HC 77

**CENA SABADO 12**

ENSALADA VARIADA  
CREMA VICHYSOISSE  
SAN JACOBO  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 914 LIP 44 PROT 20 HC 94

**COMIDA DOMINGO 13**

ENSALADA CHEF  
ARROZ CALDOSO DE POLLO Y VERDURAS  
MERLUZA A LA VASCA  
PATATA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1012 LIP 32 PROT 48 HC 128

**CENA DOMINGO 13**

ENSALADA VARIADA  
SOPA DE PICADILLO  
HAMBURGUESA MIXTA  
LONCHA QUESO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 938 LIP 48 PROT 46 HC 65

**COMIDA SABADO 19**

ENSALADA FRESCA  
TALLARINES CON VERDURAS Y SOJA  
ESCALOPINES DE TERNERA  
ZANAHORIA BABY  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1024 LIP 40 PROT 52 HC 108

**CENA SABADO 19**

ENSALADA VARIADA  
CREMA DE VERDURAS  
LENGUADO A LA MEUNIER  
BRÓCOLI SALTEADO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 895 LIP 36 PROT 49 HC 88

**COMIDA DOMINGO 20**

ENSALADA CAMPESINA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO A LA NARANJA  
PATATA AL HORNO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1126 LIP 54 PROT 62 HC 89

**CENA DOMINGO 20**

ENSALADA VARIADA  
SOPA CASTELLANA  
PIZZA DE JAMON Y CHAMPIÑONES  
PIZZA BARBACOA  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 882 LIP 31 PROT 32 HC 119

**COMIDA SABADO 26**

ENSALADA DE ACEITUNAS  
ESTOFADO DE PATATA, PAVO Y VERDURAS  
GALLO AL HORNO  
ZANAHORIA BABY  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 860 LIP 35 PROT 43 HC 92

**CENA SABADO 26**

ENSALADA VARIADA  
MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
TOMATE AL ORÉGANO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 933 LIP 43 PROT 37 HC 93

**COMIDA DOMINGO 27**

ENSALADA DE QUESO CON PICATOSTES  
FIDEUÀ MARINERA  
LOMO EN SLASA PIMIENTA  
COLIFLOR AJOARRIERO  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1051 LIP 49 PROT 63 HC 94

**CENA DOMINGO 27**

ENSALADA VARIADA  
ENSALADILLA RUSA  
FRITURA DE PESCADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 1027 LIP 70 PROT 41 HC 68



