

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



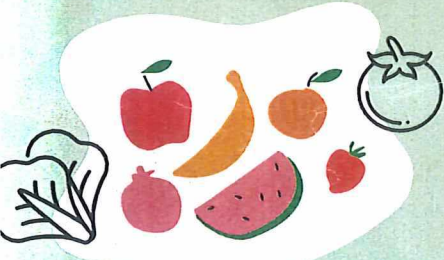
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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

## RECOMENDADO 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                         |

### 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

|   |  | 1   | 2   |   |
|---|--|---|---|---|
|   |  |   |   |   |
| 6   | 7  | 8   | 9   |   |
|   |  |   | Espirales ecológicos con chorizo y tomate<br><br>Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)<br>Con ensalada<br>Yogurt/Fruta/Pan/Agua<br>Kcal: 648,03; Prot: 16,19; Lip: 27,07; HC: 82,43                            | Paella mediterránea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimiento, tomate)<br><br>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, Con ensalada<br>Fruta / pan / agua<br>Kcal: 745,03; Prot: 38,76; Lip: 19,55; HC: 100,16 |
| 13  | 14   | 15  | 16  |   |
| Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)<br><br>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla)<br>Con ensalada<br>Yogurt/Fruta/Pan/Agua<br>Kcal: 505,8; Prot: 27,44; Lip: 11,5; HC: 67,23     | Crema de verduras (calabacín, calabaza, acelgas, patatas)<br><br>Burger meat (Albóndigas) mixtas en salsa española (cebolla, zanahoria, puerro)<br>Con patatas<br>Fruta / pan / agua<br>Kcal: 790,98; Prot: 26,18; Lip: 42,93; HC: 69,56 | Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)<br><br>Cocido completo (garbanzos, patata, Ternera, tocino, zanahoria)<br><br>Fruta / pan / agua<br>Kcal: 839,14; Prot: 32,04; Lip: 35,86; HC: 91,83 | Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento)<br><br>Abadejo al horno<br>Con ensalada<br>Fruta / pan / Agua<br>Kcal: 703,58; Prot: 28,3; Lip: 38,85; HC: 56,59  | Arroz con verduras (arroz, cebolla, calabacín, calabaza, pimiento, tomate)<br><br>Tortilla de calabacín (huevo, calabacín)<br>Con ensalada<br>Fruta / pan / agua<br>Kcal: 556,69; Prot: 11,83; Lip: 13,4; HC: 93,31                                     |
| 20  | 21   | 22  | 23  |   |
| Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)<br><br>Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate)<br><br>Yogurt/ Pan/ Agua<br>Kcal: 588,13; Prot: 23,95; Lip: 9,4; HC: 69,35 | Macarrones en salsa de tomate<br><br>Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata)<br>Con ensalada<br>Fruta / pan / Agua<br>Kcal: 506,98; Prot: 25,31; Lip: 11,75; HC: 72,16                                  | Judías verdes con patatas<br><br>Muslo de pollo al horno<br>Con ensalada<br>Fruta / pan / Agua<br>Kcal: 600,62; Prot: 38,8; Lip: 24,84; HC: 51,24   | Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)<br><br>Tortilla de patatas (patata, huevo)<br>Con ensalada<br>Yogurt/Fruta/Pan/Agua<br>Kcal: 744,87; Prot: 33,08; Lip: 33,77; HC: 73,42                             | Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)<br><br>Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla)<br>Con patatas al horno<br>Fruta / pan / agua<br>Kcal: 687,55; Prot: 25,97; Lip: 18,8; HC: 98,47                                    |
| 27  | 28   | 29  | 30  |   |
| Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)<br><br>Fogonero en salsa marinera (zanahoria, mejillón, calamar)<br>Con guisantes<br>Yogurt/Fruta/Pan/Agua<br>Kcal: 596,87; Prot: 26,45; Lip: 11,6; HC: 91,94  | Alubias pintas estofadas con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimiento,<br><br>Burger meat (hamburguesa) mixta al horno<br>Con ensalada<br>Fruta / pan / agua<br>Kcal: 661,74; Prot: 22,8; Lip: 30,25; HC: 74,22                    | Crema de brócoli (brócoli, patata)<br><br>Varitas de merluza<br>Con ensalada<br>Fruta / pan / agua<br>Kcal: 732,96; Prot: 44,19; Lip: 26,13; HC: 74,46  | Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)<br><br>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)<br><br>Fruta / pan / Agua<br>Kcal: 763,01; Prot: 26,03; Lip: 31,69; HC: 86,91 |   |