

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



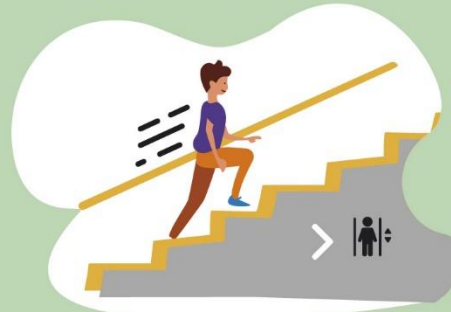
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:



<u>LUNES 03</u>	<u>MARTES 04</u>	<u>MIÉRCOLES 05</u>	<u>JUEVES 06</u>	<u>VIERNES 07</u>
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
<u>LUNES 10</u>	<u>MARTES 11</u> Crema de calabaza Lomo adobado con guisantes salteados Natillas y fruta Pan blanco Agua	<u>MIÉRCOLES 12</u> Garbanzos con verduras Tortilla francesa con zanahoria salteada Fruta Pan blanco Agua	<u>JUEVES 13</u> Macarrones con tomate y queso Halibut al horno con ensalada Fruta Pan blanco/Agua	<u>VIERNES 14</u> Ensalada de caballa Arroz a banda Fruta Pan integral/Agua
<u>LUNES 17</u> Arroz a la cubana Salchichas de pollo con ensalada Fruta Pan blanco Agua	<u>MARTES 18</u> Coditos a la boloñesa (carne de cerdo) Merluza al horno con ensalada Yogur y Fruta Pan blanco Agua	<u>MIÉRCOLES 19</u> Lentejas campesinas (con verduras) Pizza de jamón york y queso con ensalada Fruta Pan blanco Agua	<u>JUEVES 20</u> Sopa de fideos Magro con tomate y patatas fritas Piña en su jugo Pan blanco Agua	<u>VIERNES 21</u> "Día del libro" JORNADA GASTRO LITERARIA: LAS MIL Y UNA NOCHES ENSALADA MARROQUÍ: Ensalada de cous cous KEFTA: Albóndigas con arroz DELICIAS DEL SULTÁN: Nuggets de pollo CHEBAKIA: Palmerita de miel Pan integral
<u>LUNES 24</u> Espaguetis con tomate y bacon Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan blanco Agua	<u>MARTES 25</u> Crema de guisantes Pollo asado con especias y champiñones Fruta Pan blanco Agua	<u>MIÉRCOLES 26</u> Marmitako Tortilla francesa con ensalada Fruta Pan blanco Agua	<u>JUEVES 27</u> Paella mixta Croquetas con ensalada Yogur y Fruta Pan blanco Agua	<u>VIERNES 28</u> Lentejas castellanas Merluza al horno con ensalada Fruta Pan integral Agua
				 Síguenos en: SERUNION_EDUCA 