

# 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:



	<p><b>MERCACONSEJOS ¡VAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>LA PESCADERÍA</b></p>			<p><b>VIERNES 01</b></p> <p>Ensalada de caballa Arroz a banda Fruta <b>Pan integral</b> Agua</p>
<p><b>LUNES 04</b></p> <p>Arroz a la cubana Salchichas de pollo con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>MARTES 05</b></p> <p>Coditos a la boloñesa (carne de cerdo) Merluza al horno con ensalada Yogur y Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>JUEVES 07</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>VIERNES 08</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES 11</b></p> <p>Espaguetis con tomate y bacon Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>MARTES 12</b></p> <p>Crema de guisantes Pollo asado con especias y champiñones Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b></p> <p>Marmitako Tortilla francesa con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>JUEVES 14</b></p> <p>Hervido de verduras Albóndigas mixtas (cerdo/ternera) a la jardinera con arroz Yogur y Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>VIERNES 15</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta <b>Pan integral</b> Agua</p>
<p><b>LUNES 18</b></p> <p>Crema Vichyssoise Abadejo al horno con ensalada variada Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>MARTES 19</b></p> <p>Sopa de verduras con fideos Hamburguesa de pollo con patatas fritas Yogur y Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b></p> <p>Tallarines a la napolitana Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>JUEVES 21</b></p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta Pan blanco Agua</p>	<p><b>VIERNES 22</b></p> <p><b>JORNADA NAVIDEÑA ¡CUENTOS DE NAVIDAD!</b></p> <p><b>ENSALADA GOURMET</b></p> <p><b>LAS DELICIAS DE RODOLFO EL RENO:</b> patatas fritas con bacon y queso</p> <p><b>CUENTO DE NAVIDAD:</b> canelones de carne</p> <p><b>LA CASITA DE HANSEL Y GRETEL:</b> bizcocho de chocolate con fideos de chocolate</p>