

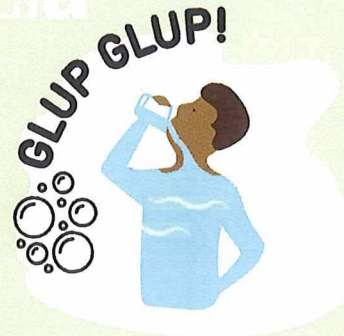
# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



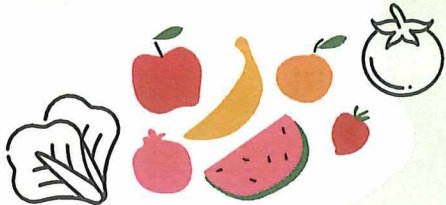
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

6

7

8

9

Macarrones con salsa de tomate  
Escalope de pollo empanado lechuga, col y zanahoria  
Fruta fresca  
Pasta with tomato sauce  
Breaded chicken  
716,1kcal Prot:31g -Lip:23,3g -HC:91,9g - AGS:4,5g -Azúcares:21g -Sal:1,9g

Lentejas guisadas con puerro y zanahorias  
Merluza a la siciliana lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Stew lentils  
Hake with vegetables  
544,3kcal Prot:28,4g -Lip:12,9g -HC:73,2g - AGS:1,8g -Azúcares:22,4g -Sal:2,3g

Brócoli con veloutè de serrano y topping de pipas de girasol  
Cinta de lomo adobado al horno patata asada con ajo y tomillo  
Fruta fresca  
Broccoli with Serrano ham velouté  
Roasted tenderloin  
634,5kcal Prot:40,9g -Lip:22,1g -HC:62,4g - AGS:5g -Azúcares:21,5g -Sal:2,7g

Arroz a banda  
Tortilla de patata y cebolla ensalada de lechuga y espárragos  
Yogur sabor  
Rice with seafood  
Spanish omelette with onion  
748,8kcal - Prot:27,7g - Lip:27,7g - HC:96,0g - AGS:3,9g - Azúcares:20,6g - Sal:2,2g

13

14

15

16

Espaguetis a la carbonara  
Caballa en salsa de tomate lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pasta with bacon and cream  
Mackerel with tomato sauce  
784,3kcal Prot:34,6g -Lip:32,6g -HC:84,4g - AGS:8,3g -Azúcares:23g -Sal:2,7g

Paella valenciana  
Tortilla de calabacín lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Valencia paella  
Zucchini omelette  
673,9kcal Prot:18,5g -Lip:19,5g -HC:101,2g - AGS:3,2g -Azúcares:19,9g -Sal:1,8g

Ensalada de alubias con cous cous y hierbabuena  
Filete de pollo con reducción de oimiento y tomate. Lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Salad of beans with couscous and mint  
Chicken fillet  
589,7kcal Prot:30g -Lip:18,6g -HC:71,1g - AGS:3,7g -Azúcares:20,7g -Sal:2,2g

Sopa de fideos con picadillo  
Ragout de ternera a la jardinera con patatas fritas  
Fruta fresca  
Noodles soup  
Beef ragout  
763,4kcal - Prot:28,9g - Lip:33,3g - HC:83,5g - AGS:11,1g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

Verduras salteadas con salsa Teriyaki y sésamo negro  
Bacalao rebozado al ajillo tomate aliñado  
Yogur sabor  
Sauted of vegetables with teriyaki&sesame  
Breaded cod  
603,4kcal - Prot:24,4g - Lip:24,0g - HC:69,7g - AGS:4,7g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g



20

21

22

23

Crema de calabaza asada  
Canelones de espinaca con bechamel de avena  
Fruta fresca  
Roast pumpkin cream  
Cannelloni of spinach  
555,0kcal - Prot:11,0g - Lip:19,5g - HC:79,9g - AGS:4,4g - Azúcares:22,7g - Sal:2,0g

Ensalada campera  
Revuelto de bacon lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Potatoe salad  
Scrambled eggs with bacon  
680,6kcal - Prot:27,3g - Lip:30,6g - HC:69,9g - AGS:7,6g - Azúcares:20,0g - Sal:3,0g

Arroz tres delicias  
Lacón braseado con cachelos  
Fruta fresca  
Fried rice with vegetables  
Roast shoulder of pork  
734,1kcal - Prot:31,9g - Lip:21,0g - HC:101,3g - AGS:4,9g - Azúcares:19,8g - Sal:3,7g

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón  
Pollo asado en su jugo lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Sauteed green beans  
Baked chicken  
618,4kcal Prot:32,7g -Lip:20,7g -HC:69,4g - AGS:4,3g -Azúcares:23g -Sal:1,7g

Alubias pintas con quinoa y verduras  
Abadejo adobado al estilo gaditano lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Stew red beans with vegetables&quinoa  
Pickled haddock  
652,2kcal Prot:35,1g -Lip:18,2g -HC:81,7g - AGS:4,5g -Azúcares:24,4g -Sal:2,1g

27

28

29

30

Paella mixta  
Tortilla francesa con pisto  
Fruta fresca  
Mixed Paella  
French omelette with ratatouille  
619,4kcal - Prot:19,3g - Lip:20,7g - HC:86,4g - AGS:3,8g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

Sopa de estrellitas  
Albóndigas ternera con tomate casero y albahaca (Burger meta)  
Fruta fresca  
Noodles soup  
Meatballs with homemade tomato  
640,7kcal - Prot:22,6g - Lip:26,1g - HC:73,9g - AGS:8,6g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

Garbanzos salteados con jamón serrano Calamares rebozados Lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Sauteed chickpeas with Serrano ham  
Fried squids  
635,2kcal - Prot:24,0g - Lip:25,3g - HC:71,7g - AGS:3,3g - Azúcares:16,5g - Sal:3,7g

Crema de coliflor  
Pollo al ajillo con patatas fritas  
Fruta fresca  
Cauliflower cream  
Chicken with garlic and fried potatoes  
629,8kcal Prot:28,2g -Lip:24,1g -HC:70,2g - AGS:5,3g -Azúcares:21,1g -Sal:1,8g