

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



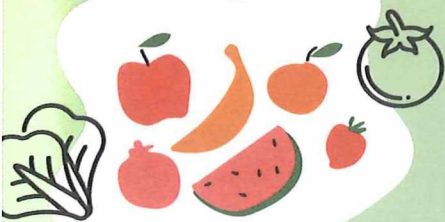
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 PUEDES, 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:



VIERNES



Felices Fiestas

5

FESTIVO

MARTES



NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA

6

NO LECTIVO

MIÉRCOLES

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias " El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

7

FESTIVO

JUEVES

Arroz ecológico a banda  
Tortilla francesa  
Lechuga y remolacha  
Pan/ fruta fresca

Rice with sea food  
Omelette

568,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:16,7g - HC:86,0g

1

NO LECTIVO

VIERNES

Lentejas con verduras  
Pollo asado en su jugo  
lechuga y maiz  
Pan blanco/integral  
Yogur sabor  
Stew lentils with vegetable  
Baked chicken

716,5Kcal - Prot:43,1g - Lip:25,1g - HC:75,6g

2

Arroz con salsa de tomate  
Huevos Villaroy  
Zanahoria baby salteada  
Pan blanco/integral  
Yogur sabor  
Cauliflower with garlic and  
Braised lacon

634,4Kcal - Prot:32,3g - Lip:25,1g - HC:66,4g

9

12

Lentejas guisadas con  
puerro y zanahorias  
Tortilla de bonito  
pan blanco/integral  
Yogur sabor  
Braised beans  
Scrambled bacon

769,8Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:85,8g  
AGS:8,2g - Azúcares:22,7g - Sal:2,2g

13

Crema de calabacín  
Albóndigas con tomate casero y  
y albahaca (burger meat)  
Patatitas dado  
Pan/ fruta fresca  
Zucchini cream

Meat balls stewed with tomato

784,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:40,6g - HC:75,8g  
AGS:2,9g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

14

Arroz a la milanesa  
Merluza con rebozado

lechuga y zanahoria  
Pan/ fruta fresca  
Stewed rice

Hake with batter pickle

715,6Kcal - Prot:33,7g - Lip:23,7g - HC:88,7g  
AGS:6,2g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

15

Sopa de cocido con fideos eco

Cocido completo  
Pan blanco/integral  
Fruta fresca  
Cooked soup with noodles  
Full cooked

578,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,7g  
AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

16

Judias verdes salteadas

Bacalao rebozado al ajillo  
Lechuga y tomate  
Pan/ Fruta fresca  
Macaroni with tomato and cheese  
Breaded cod

653,4Kcal - Prot:31,5g - Lip:21,8g - HC:79,5g  
AGS:5,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

19

Arroz 3 delicias



Cinta de lomo  
lechuga y tomate  
Pan/ fruta fresca  
Neapolitan noodles  
Ham omelette

570,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,9g - HC:75,7g

20

Brócoli rehogado  
Magro de cerdo en salsa  
con champiñones y patatas  
dado al ajillo  
Pan/ fruta fresca  
Zucchini and carrot cream  
Lean pork in sauce

699,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:32,1g - HC:73,7g

21

Garbanzos guisados con calabaza  
Caballa en salsa de tomate  
Lechuga y aceitunas  
Pan blanco/integral  
Fruta fresca  
Stewed chickpeas  
Mackerel fillet with leek sauce

571,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:17,9g - HC:68,7g

22

Sopa de fideos  
Hamburguesa de ternera  
con patatas chips  
Yogur líquido, turrón choco



23

VACACIONES

26

VACACIONES

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

VACACIONES

30

VACACIONES