

CreA tu Rutina Saludable En Familia



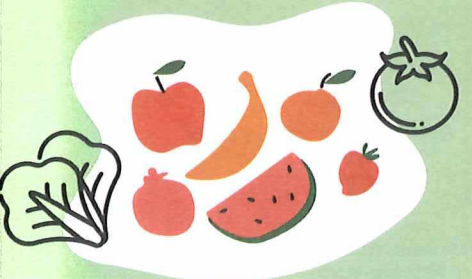
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

9

Lentejas estofadas
con puerro y zanahorias
tortilla de patata y calabacín
lechuga y maíz
Pan/ Fruta fresca
Stewed lentils
zucchini omelette

597,3Kcal - Prot:20,4g - Lip:17,5g - HC:82,3g

10

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

11

Crema de hortalizas
Lacón braseado con patata
cocida a la gallega

Pan/ fruta fresca
Zucchini cream
Braised pork

658,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:28,2g - HC:74,2g

12

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo empanado
lechuga y tomate
Pan blanco/integral
Fruta fresca
Rice with tomato sauce
Breaded chicken

763,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:27,5g - HC:96,6g

13

Espirales al pesto
Filete de merluza a la romana
lechuga y zanahoria
pan blanco/integral
Yogur sabor
Pasta to pesto
Breaded hake

769,8Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:85,8g

16

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Guiso de magro a la riojana
lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral
Fruta fresca
Broccoli sauteed
Lean stew

494,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,5g - HC:48,2g
AGS:4,1g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g

17

Garbanzos guisados con
calabaza
Bacalao rebazado al ajillo
lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca
Stewed chickpeas
breaded cod

686,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:88,8g
AGS:2,8g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

18

Sopa de lluvia
Pollo con patatas
al ajo cabañil

Pan/ fruta fresca
Noodles soup
Stewed chicken with

570,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,9g - HC:75,7g
AGS:3,4g - Azúcares:17,4g - Sal:7,7g

19

Arroz eco con pollo al curry
Caballa en salsa de tomate
lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

Rice with chicken
Mackerel in tomato sauce

673,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:23,6g - HC:85,0g
AGS:3,3g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

20


Fideuá de verduras gratinadas
Huevos con tomate
Tomate aliñado
Pan blanco/integral
Yogur natural

839,3Kcal - Prot:39,7g - Lip:36,6g - HC:85,7g
AGS:13,6g - Azúcares:25,7g - Sal:2,8g

23

judías verdes rehogadas
Hamburguesa con salsa
barbacoa (burger meat)
Patatas fritas
Pan/ fruta fresca
Sauté green beans
Hamburger with barbacoa sauce

755,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:36,8g - HC:75,3g

24

Espirales aglio e olio con york
al wok
Merluza a la bilbaína
Lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca
Pasta with garlic and ham
Hake with vegetables

571,2Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,1g - HC:83,5g

25

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

26

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Lechuga y remolacha
Pan/ fruta fresca

Rice with sea food
Omelette

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

27

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

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

30

Macarrones ecológicos
con verduras al wok
Empanadillas de atún

Pan / Fruta fresca
Pasta with vegetables
Grilled chicken fillet

671,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:19,7g - HC:89,8g

Alubias blancas con chorizo
Filete de pollo plancha
con patata panadera al horno
lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Beans stewed with "chorizo"
Tuna dumplings

787,9Kcal - Prot:28,0g - Lip:27,4g - HC:99,1g

" 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

Nutrifriends por el planeta

