

# 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**



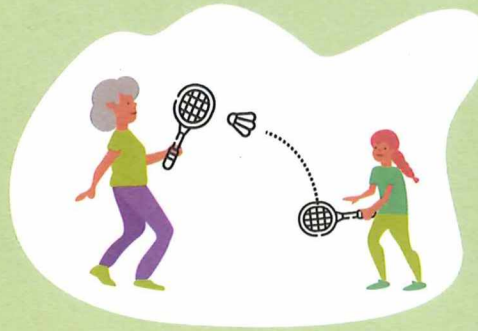
**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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
carne	huevo  pescado

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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

**Nutri friends por el planeta**



3

4

5

6

7

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

10

11

12

13

14

NO LECTIVO

Macarrones con salsa de tomate

Bacalao rebozado al ajillo con salteado zanahoria baby  
Pan /Melocotón en almibar  
Pasta with tomato sauce  
Breaded cod  
574,3Kcal - Prot:14,5g - Lip:23,2g - HC:72,3g  
AGS:2,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,9g

Judías verdes rehogadas con jamón  
Canelones de carne gratinados  
Pan / Yogur natural  
Vegetable stew sautéed with bacon  
Cannelloni with béchamel au gratin  
554,2Kcal - Prot:19,5g - Lip:24,1g - HC:62,1g  
AGS:7,5g - Azúcares:22,3g - Sal:3,6g



Arroz a la milanasa  
Tortilla de champiñones lechuga y maíz  
Pan /Fruta fresca  
Valencian soupy rice  
Grilled tenderloin fillet  
715,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:25,6g - HC:83,3g  
AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

Patatas con carne  
Empanadillas  
Ensalada  
Pan/Fruta fresca  
Noodles soup  
Complete cocido  
619,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:23,7g - HC:66,5g  
AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:2,6g

17

18

19

20

21

Espaguetis a la carbonara  
Filete de caballa con tomate  
Pan /fruta fresca  
Carbonara Spaghetti  
Grilled burger  
839,6Kcal - Prot:30,8g - Lip:43,2g - HC:78,9g  
AGS:7,4g - Azúcares:16,3g - Sal:2,0g

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas patatas fritas  
Pan /Fruta fresca  
Zucchini cream  
Roasted chicken legs  
574,3Kcal - Prot:14,5g - Lip:23,2g - HC:72,3g  
AGS:2,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,9g

Garbanzos guisados con calabaza  
Merluza en salsa verde  
Guisantes salteados con cebolla  
Pan /Yogur sabor  
Noodles soup  
Complete cocido  
619,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:23,7g - HC:66,5g  
AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:2,6g



Arroz con tomate  
Albóndigas a la jardinera con cous cous  
Pan/Fruta fresca  
Organic rice with tomato sauce  
Hake in green sauce  
554,2Kcal - Prot:19,5g - Lip:24,1g - HC:62,1g  
AGS:7,5g - Azúcares:22,3g - Sal:3,6g

Lentejas con verduras  
Huevos moll  
Lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
Lentils with vegetables stew  
Spanish omelette  
715,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:25,6g - HC:83,3g  
AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

24

25

26

27

28

Paella mixta  
Filete de gallo a la roteña lechuga y tomate  
Pan /fruta fresca  
Mixed paella  
Hard-boiled eggs with pisto  
647,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:19,5g - HC:90,8g  
AGS:5,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

Alubias estofadas  
Tortilla de queso  
Ensalada  
Pan/Fruta fresca  
Beans stew  
Creamed salmon  
623,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:19,2g - HC:75,8g  
AGS:4,5g - Azúcares:18,8g - Sal:3,1g

Macarrones salteados con york con york /Pollo al ajillo  
Lechuga y tomate  
Pan /Yogur natural  
Macaroni sautéed with york  
Chicken with garlic  
623,1Kcal - Prot:31,8g - Lip:20,4g - HC:76,4g  
AGS:3,9g - Azúcares:14,1g - Sal:1,6g

Crema de verduras  
Flamenquines  
Lechuga y maíz  
Pan /Fruta fresca  
Vegetable cream  
Flamenquines  
567,5Kcal - Prot:15,5g - Lip:19,3g - HC:77,0g  
AGS:1,8g - Azúcares:26,3g - Sal:1,5g

Sopa de cocido con fideos eco  
Cocido completo  
Pan/Fruta fresca  
Noodles soup  
Complete cocido  
619,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:23,7g - HC:66,5g  
AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:2,6g