

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



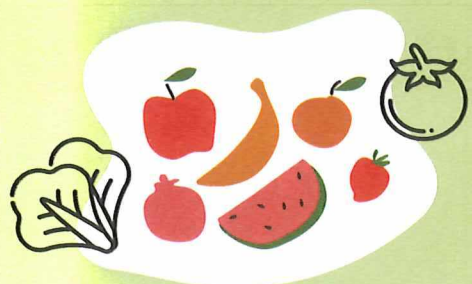
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

1

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES

4

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca
Rice with tomato sauce
Breaded Hake fillet
490,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:9,1g - HC:79,6g
AGS:1,8g - Azúcares:15,1g - Sal:1,7g

9

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Albóndigas en salsa española (B. Meat)
con patatitas
Pan / Fruta fresca
Sauteed brócoli
Meatballs in Spanish sauce
688,4Kcal - Prot:24,0g - Lip:34,9g - HC:65,6g
AGS:1,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,7g

10

Sopa de cocido con fideos eco
Cocido completo
Pan / Yogur sabor
Cocido soup with organic noodles
Complete cocido
576,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,1g - HC:78,5g
AGS:4,4g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

11

DÍA DEL NIÑO (EMMA Y MANUELA DE 4º DE PRIMARIA)
PASTA CARBONARA
FLAMENQUINES CON PATATAS
Pan / HELADO CHOCO Y VAINILLA
Pasta Carbonara
"Flamenquines"
672,3Kcal - Prot:43,2g - Lip:25,9g - HC:73,1g
AGS:7,3g - Azúcares:24,9g - Sal:1,9g

12

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca
Lentils with vegetables
Potato and Zucchini omelette
551,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:17,4g - HC:72,2g
AGS:2,6g - Azúcares:16,9g - Sal:1,2g

15

Tallarines marinara
Filete de gallo a la andaluza
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca
Marinara noodles
Breaded hake fillet
660,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:24,7g - HC:85,6g
AGS:5,2g - Azúcares:23,7g - Sal:2,7g

16

Arroz ECO con pollo al curry
Caballa en sals de tomate
Lechuga y aceitunas
Pan / Fruta fresca
Organic rice with curry chicken
Mackerel with tomato sauce
635,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:23,5g - HC:77,0g
AGS:3,2g - Azúcares:15,7g - Sal:2,3g

17

Garbanzos guisados con calabaza
Tortilla de bonito
Tomate aliñado
Pan / Yogur sabor
Chickpeas stew with pumpkin
Scrambled eggs with bacon
672,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:29,9g - HC:64,3g
AGS:7,1g - Azúcares:16,2g - Sal:2,8g

18

Crema de calabacín
Pollo adobado estilo andaluz
lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca
Zucchini cream
Marinated chicken Andalusian style
604,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:28,3g - HC:53,1g
AGS:5,8g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

19

Sopa de lluvia
Guiso de magro riojana con patatitas
Pan / Fruta fresca
Rain soup
Lean stew Riojana style
500,9Kcal - Prot:27,2g - Lip:14,8g - HC:61,7g
AGS:3,5g - Azúcares:17,0g - Sal:8,0g

22

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Hamburg .jardinera (B.meat)
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Sautee green beans with pot.
Burger with vegetables
611,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:31,4g - HC:55,7g
AGS:1,4g - Azúcares:22,8g - Sal:1,7g

23

Coditos aglio-olio con york
Merluza en salsa verde
Patata dado al ajillo
Pan / Fruta fresca
Aglio-olio pasta
Hake in green sauce
592,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,3g - HC:84,6g
AGS:1,9g - Azúcares:15,0g - Sal:1,5g

24

Sopa de cocido con fideos eco
Cocido completo
Pan / Yogur sabor
Cocido soup with organic noodles
Complete cocido
576,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,1g - HC:78,5g
AGS:4,4g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

25

Arroz con costillas
Huevos Moll
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca
Rice with ribs
Moll eggs
516,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:15,5g - HC:77,6g
AGS:2,9g - Azúcares:13,3g - Sal:2,0g

26

Lentejas con verduras
Pollo asado en su jugo
Lechuga y maíz
Pan / Fruta fresca
Lentils w. vegetables
Roasted chicken
684,3Kcal - Prot:42,2g - Lip:24,9g - HC:69,1g
AGS:6,8g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

29

Espirales con tomate
Filete de merluza empanado
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca
Pasta with tomato sauce
Breaded hake fillet
616,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:20,2g - HC:84,3g

30

Judías verdes rehogadas
Pollo empanado
Patatas fritas
Pan / Fruta fresca
Sautee green beans
Breaded chicken fillet
688,0Kcal - Prot:31,5g - Lip:30,0g - HC:68,3g

31

Alubias estofadas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y tomate
Pan / Yogur sabor
Beans stew
Spanish omelette
596,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:23,3g - HC:64,5g