

# 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
-------	--------





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Filete de caballa con tomate

Pan/ fruta fresca

Sautéed broccoli with garlic and onion

Mackerel in tomato sauce

518,8Kcal - Prot:18,8g - Lip:23,8g - HC:52,5g AGS:6,8g -  
Azúcares:22,0g - Sal:3,3g

Ensalada de pasta con jamón york y queso

Escalope de pollo empanado

Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

Pasta salad with ham and cheese

Breaded chicken

646,4Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,0g - HC:75,8g  
AGS:6,2g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

Garbanzos a la madrileña

Huevos moll

con patatas

Lechuga y maíz

Pan/ yogur

Chickpeas Madrid style

Moll eggs with potatos

680,9Kcal - Prot:30,6g - Lip:27,3g - HC:72,2g  
AGS:3,9g - Azúcares:15,3g - Sal:2,1g

Arroz tres delicias  
Merluza a la bilbaina  
Lechuga y aceitunas

Pan /Fruta fresca

Fried rice with vegetables

Hake Bilbao Style

672,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,7g - HC:80,2g AGS:4,0g -  
Azúcares:15,1g - Sal:2,8g

Crema de puerro  
Ragout de ternera  
Patatas dado

Pan/ fruta fresca

Leek cream

Veal ragout

726,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:34,6g - HC:71,6g  
AGS:10,8g - Azúcares:29,0g - Sal:1,9g

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

Lentils stew

Potato and onion omelette

574,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:19,1g - HC:73,4g AGS:3,1g -  
Azúcares:16,0g - Sal:3,3g

Judías verdes con jamón  
Jamoncitos de pollo al horno

Daditos de patatas

Pan/Fruta fresca

green beans with ham

Grilled Chicken drumsticks

663,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:30,5g - HC:56,5g  
AGS:8,4g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g

Ensaladilla Rusa  
Cinta de lomo adobada al horno

Lechuga y zanahoria

Pan/ yogur

Russian salad

oven-marinated loin ribbon

467,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,1g - HC:53,9g  
AGS:3,6g - Azúcares:16,3g - Sal:4,3g

Espaguetis con tomate casero y albahaca  
Hamburguesa a la plancha (B. meat)

Lechuga y remolacha

Pan/Fruta fresca

Spaghetti with home-made tomato and

basil/ Grilled burger

670,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:31,7g - HC:70,1g AGS:1,5g -  
Azúcares:15,8g - Sal:1,2g

Ensalada de arroz con  
lechuga, huevo, aceitunas y pavo  
Filete de gallo a la romana

Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

Rice salad with lettuce, egg, olives

and turkey / Breaded cod

769,3Kcal - Prot:30,8g - Lip:27,4g - HC:98,7g  
AGS:6,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,7g

Ensalada alemana  
Merluza en salsa verde  
Lechuga y maíz

Pan /fruta fresca

German salad

Hake in green sauce

626,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,3g - HC:65,3g AGS:4,7g -  
Azúcares:14,6g - Sal:2,6g

Macarrones salteados con York  
Filete de pollo a la plancha  
con patatitas

Pan/fruta fresca

Sautéed macaroni with ham

Sauteed chicken fillet

632,3Kcal - Prot:34,4g - Lip:22,1g - HC:72,3g  
AGS:4,3g - Azúcares:15,5g - Sal:1,8g

Alubias guisadas con chorizo  
Tortilla de patatas  
Lechuga y zanahoria

Pan/ yogur

Beans stew with 'chorizo'

Potatoe omelette

822,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,6g - HC:90,6g  
AGS:10,1g - Azúcares:20,3g - Sal:3,0g

Crema de verduras y hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
Lechuga y zanahoria

Pan/fruta fresca

Vegetables cream

Mackerel in tomato sauce

822,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,6g - HC:90,6g AGS:10,1g -  
Azúcares:20,3g - Sal:3,0g

**MENU ESPECIAL FIN DE CURSO**

Entremeses

Pizza de jamón y queso

Helado



**VACACIONES DE VERANO**

**VACACIONES DE VERANO**

**VACACIONES DE VERANO**

**VACACIONES DE VERANO**

**VACACIONES DE VERANO**

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