

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



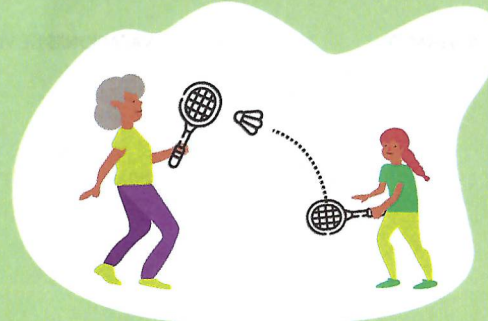
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

3

4

5

6

7

Gazpacho casero

Hamburguesa a la plancha

Puré de patata

Pan blanco y agua y Yogur sabor

789,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:37,3g - HC:77,9g AGS:7,0g - Azúcares:17.8g - Sal:2.6g

Arroz con verduras

Empanadillas de atún

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y agua y Fruta fresca

616,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,6g - HC:71,3g AGS:4,1g - Azúcares:23.3g - Sal:1.9g

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Estofado de pollo

Patatas panadera al horno

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur

549,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,5g - HC:77,6g AGS:1,5g - Azúcares:21.1g - Sal:1.8g

Coditos al pesto

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y agua y Fruta fresca

698,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:29,8g - HC:79,1g AGS:1,8g - Azúcares:19.6g - Sal:7.7g

Alubias pintas con arroz

Merluza al gratén

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y agua y Fruta fresca

710,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:108,5g AGS:5,4g - Azúcares:25.7g - Sal:4.4g

10

11

12

13

14

Judías verdes con patatas

San jacob

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y agua y Yogur sabor

581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24.0g - Sal:1.7g

Ensalada de pasta

Tortilla francesa

Calabaza salteada

Pan blanco y agua y Fruta fresca

617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20.5g - Sal:1.8g

Crema de zanahoria

Magro de cerdo a la riojana

Patatas dado

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur

613,8Kcal - Prot:20,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17.7g - Sal:2.2g

Garbanzos salteados con jamón serrano

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y agua y Fruta fresca

624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20.7g - Sal:1.4g

Arroz con salsa de tomate

Abadejo a la bilbaína

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y agua y Fruta fresca

556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,4g - Azúcares:16.7g - Sal:2.0g

17

18

19

MENÚ FIN DE CURSO

20

21

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco y agua y Yogur sabor

522,2Kcal - Prot:15,4g - Lip:10,7g - HC:70,4g AGS:3,5g - Azúcares:21.4g - Sal:2.4g

Ensalada campera

Albóndigas a la jardinera

Arroz pilaf

Pan blanco y agua y Fruta fresca

730,2Kcal - Prot:20,8g - Lip:30,3g - HC:94,1g AGS:3,7g - Azúcares:19.8g - Sal:2.1g

Lentejas con patatas

Merluza al horno con salsa de limón

Zanahoria dado salteada

Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur

603,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,3g - HC:64,2g AGS:3,4g - Azúcares:21.5g - Sal:1.9g

Tallarines boloñesa

Pizza de jamón y queso

Pan blanco y agua y Helado

622,2Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,3g - HC:94,1g AGS:4,5g - Azúcares:27.8g - Sal:2.4g

Arroz integral tres delicias

Salmón al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y agua y Fruta fresca

741,0Kcal - Prot:20,7g - Lip:10,3g - HC:102,0g AGS:3,4g - Azúcares:24.5g - Sal:2.3g

24

25

26

27

28

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO