

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	BASAL MIÉRCOLES	JUEVES	SANTA ANA VIERNES
				1
				Patatas en salsa verde Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Pan blanco y agua y Fruta fresca 773,2Kcal - Prot:39,5g - Lip:34,5g - HC:71,5g AGS:12,0g - Azúcares:23,8g - Sal:2,8g
4	5	6	7	8
Menestra de verduras salteada Gallo San Pedro al ajoarriero Patata al vapor Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur 634,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:68,8g AGS:5,6g - Azúcares:23,4g - Sal:1,9g	Arroz salteado con champiñones y pavo Revuelto de queso Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y agua y Fruta fresca 742,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,8g - HC:103,3g AGS:4,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Pan blanco y agua y Fruta fresca y Natillas 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	Crema de verduras y hortalizas Canelones de carne con bechamel gratinados - Pan blanco y agua y Fruta fresca 659,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:7,6g - Azúcares:17,8g - Sal:2,5g	Lentejas con calabaza Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y agua y Fruta fresca 597,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,2g - HC:78,2g AGS:3,1g - Azúcares:18,4g - Sal:3,5g
11	12	13	14	15
Judías verdes a la portuguesa Hamburguesa a la plancha Puré de patata Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur 789,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:37,3g - HC:77,9g AGS:7,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g	Alubias pintas con arroz 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 Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Patatas panadera al horno Pan integral 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	Codos 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	Arroz con verduras 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:6,4g - Azúcares:25,7g - Sal:4,4g
18	19	20	21	22
Lentejas con patatas San jacobó Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y agua y Fruta fresca y Yogur 581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g	Fideuá de pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha 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:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - 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 integral 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:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g
25	26	27	28	29
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA