

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



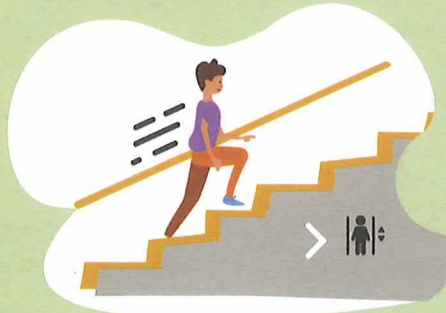
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



2

3

4

5

6

Judías verdes rehogadas

Arroz tres delicias

Lentejas con verduras

Espaguetis napolitana

Hamburguesa con tomate

Varitas de merluza

Tortilla francesa

Salmón al horno con ajo y perejil

FESTIVO

Coditos en blanco

Ensalada de lechuga y remolacha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco y agua y Fruta fresca

525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g

Pan blanco y agua y Yogur sabor

758,2Kcal - Prot:30,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g

Pan blanco y agua y Fruta fresca

653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

Pan integral y agua y Yogur sabor

695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g

9

10

11

12

13

Crema de verduras y hortalizas

Espirales con chorizo

Sopa de cocido con fideos

Arroz a banda

Alubias estofadas

Albóndigas a la jardinera

Merluza en salsa verde con guisantes

Cocido completo

Croquetas de jamón

Revuelto de pavo

Pan blanco y agua y Fruta fresca

757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

Pan blanco y agua y Yogur sabor

629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

Pan blanco y agua y Fruta fresca

695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

Pan integral y agua y Yogur sabor

627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

Pan blanco y agua y Fruta fresca

570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

16

17

18

19

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

20

Arroz integral con salsa de tomate

Lentejas con verduras

Coditos aglio e olio

Crema de zanahoria

Sopa de estrellas

Ragout de magro

Tortilla francesa

Filete de merluza al horno

San Jacobo

Pizza de jamón york

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pisto manchego

Ensalada de lechuga y remolacha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas chips

Pan blanco y agua y Fruta fresca

549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

Pan blanco y agua y Yogur sabor

652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

Pan blanco y agua y Fruta fresca

690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

Pan blanco y agua y Yogur sabor

626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

Copa de chocolate y Turrón

796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

23

24

25

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

30

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD