

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



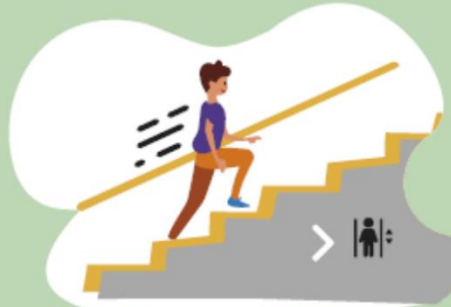
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

LUNES 2

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
LONGANIZA EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 967 LIP 47 PROT 37 HC 95

LUNES 9

ENSALADA VARIADA
TABULE DE VERDURAS
PINCHO MORUNO
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 977 LIP 41 PROT 47 HC 111

LUNES 16



ENSALADA VARIADA
TALLARINES WOK
MERLUZA A LA PLANCHA
CALABACÍN PLANCHA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 848 LIP 27 PROT 53 HC 96

LUNES 23

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON LETRAS
LOMO A LA PLANCHA
COLIFLOR AL VAPOR
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 858 LIP 38 PROT 39 HC 76

LUNES 30

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON PISTONES
ESCALOPE DE LOMO
BERENJENA AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 892 LIP 39 PROT 46 HC 86

MARTES

MARTES 3

ENSALADA VARIADA
SOPA DE PISTONES
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 844 LIP 42 PROT 35 HC 76

MARTES 10

ENSALADA VARIADA
ENSALADA DE PASTA CON ATÚN
TORTILLA FRANCESA
LONCHA DE PAVO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 932 LIP 37 PROT 34 HC 110

MARTES 17

ENSALADA VARIADA
ARROZ BLANCO CON TOMATE
SALCHICHAS FRANKFURT
QUESITO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 997 LIP 50 PROT 36 HC 101

MARTES 24

ENSALADA VARIADA
COUS-COUS CON VERDURAS
LIMANDA AL AJILLO
ZANAHORIA RODAJAS SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 839 LIP 28 PROT 40 HC 103

MARTES 31

ENSALADA VARIADA
PASTEL DE PATATA GRATINADO
VARITAS DE MERLUZA
COLIFLOR AL HORNO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 1076 LIP 57 PROT 33 HC 107

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES 4

ENSALADA VARIADA
NOODLES CON VERDURAS
GALLOS AL HORNO
COLIFLOR SALTEADA
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 762 LIP 24 PROT 32 HC 97

MIÉRCOLES 11

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON LETRAS
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN
TOMATE ASADO CON ORÉGANO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 923 LIP 40 PROT 26 HC 111

MIÉRCOLES 18

ENSALADA VARIADA
VERDURAS AL HORNO
PASTEL DE CARNE
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 907 LIP 44 PROT 28 HC 97

MIÉRCOLES 25

ENSALADA VARIADA
TALLARINES AL WOK
MERLUZA A LA ANDALUZA
½ TOMATE ASADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 778 LIP 25 PROT 35 HC 100

JUEVES

JUEVES 5

ENSALADA VARIADA
PURÉ DE CALABAZA
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
PIZZA ATÚN
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 827 LIP 27 PROT 29 HC 114

JUEVES 12

ENSALADA VARIADA
PATATAS CON BECHAMEL Y YORK
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 973 LIP 34 PROT 48 HC 101

JUEVES 19

ENSALADA VARIADA
SOPA DE AVE CON FIDEOS Y VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
CHAMPIÑÓN SALTEADO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 733 LIP 29 PROT 36 HC 73

JUEVES 26

ENSALADA VARIADA
COLIFLOR GRATINADA
SAN JACOBO
LONCHA DE PAVO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 952 LIP 45 PROT 26 HC 105

VIERNES

VIERNES 6

ENSALADA VARIADA
REVUELTO DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES
MERLUZA A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES SALTEADAS
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 760 LIP 39 PROT 54 HC 46

VIERNES 13

ENSALADA VARIADA
ARROZ 5 DELICIAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 939 LIP 39 PROT 53 HC 90

VIERNES 20

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES
CROQUETAS DE JAMÓN
EMPANADILLAS DE ATÚN
PISTO MANCHEGO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 883 LIP 37 PROT 27 HC 109

VIERNES 27

ENSALADA VARIADA
CONSOMÉ CON PISTONES
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA/YOGUR
PAN BLANCO/INTEGRAL
KCAL 837 LIP 30 PROT 35 HC 125

