

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



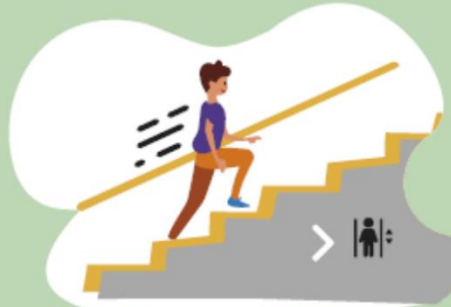
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



**LUNES**

**LUNES 2**

ENSALADA DEL CHEF  
MACARRONES ECO CON TOMATE Y VERDURAS  
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 640 LIP 26 PROT 27 HC 72

**LUNES 9**

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
LENGUADINA EMPANADA  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 587 LIP 18 PROT 31 HC 69

**LUNES 16**

ENSALADA FRUTOS DEL MAR  
CREMA DE CALABAZA  
LOMO FRESCO CON SALSA MARY  
COUS-COUS DE VERDURAS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 670 LIP 31 PROT 33 HC 55

**LUNES 23**

ENSALADA ARCOIRIS  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
TORTILLA A LA FRANCESA  
BRÓCOLI ALHORNO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 624 LIP 26 PROT 22 HC 71

**LUNES 30**

ENSALADA FRESCA  
ESPAGUETIS ECO CARBONARA  
TORTILLA DE PATATA  
ASADILLO DE PIMIENTOS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 761 LIP 32 PROT 19 HC 85

**MARTES**

**MARTES 3**

ENSALADA CON NARANJA  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
BRÓCOLI SALTEADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 632 LIP 21 PROT 32 HC 80

**MARTES 10**

ENSALADA MEDITERRÁNEA  
CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 704 LIP 34 PROT 23 HC 74

**MARTES 17**

ENSALADA CESAR  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 706 LIP 23 PROT 26 HC 83

**MARTES 24**

ENSALADA CON NARANJA  
LENTEJAS CON CHORIZO  
PECHUGA DE PAVO ASADA EN SALSA  
CALABACÍN PLANCHA  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 648 LIP 29 PROT 37 HC 58

**MARTES 31**

ENSALADA ARCOIRIS  
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
PESCADO REBOZADO  
CALABACÍN PLANCHA  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 667 LIP 30 PROT 36 HC 62

**MIÉRCOLES**

**MIÉRCOLES 4**

ENSALADA DE LA HUERTA  
HERVIDO VALENCIANO  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
BERENJENA HORNO  
YOGUR SIN AZUCAR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 658 LIP 29 PROT 23 HC 81

**MIÉRCOLES 11**

ENSALADA ARCO IRIS  
POTAJE DE GARBANZOS CASEROS  
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA  
CALABACÍN A LA PLANCHA  
YOGUR SIN AZUCAR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 663 LIP 26 PROT 40 HC 67

**MIÉRCOLES 18**

ENSALADA DEL CHEF  
CEDITOS CON ATÚN Y VERDURAS  
PESCADO A LA ANDALUZA  
GUISANTES SALTEADOS  
YOGUR SIN AZUCAR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 643 LIP 24 PROT 32 HC 73

**MIÉRCOLES 25**

ENSALADA ITALIANA  
CREMA DE VERDURAS Y PICATOSTES  
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA  
MENESTRA SALTEADA  
YOGUR SIN AZUCAR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 658 LIP 29 PROT 38 HC 66

**POSTRES CASEROS**

Natillas, arroz con leche, bizcocho de chocolate, gelatina baja en azúcar, profiteroles con chocolate, bizcocho de zanahoria, tarta de queso, flan, etc.

**JUEVES**

**JUEVES 5**

ENSALADA GRIEGA  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 655 LIP 31 PROT 39 HC 75

**JUEVES 12**

ENSALADA DE BACON CON PICATOSTES  
ARROZ CON VERDURAS  
PAVO EN SALSA  
BERENJENAS AL HORNO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 743 LIP 29 PROT 34 HC 83

**JUEVES 19**

ENSALADA COCINERA  
GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS  
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
TOMATE ASADO  
FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 690 LIP 34 PROT 36 HC 59

**JUEVES 26**

ENSALADA DE PEPINO Y HUEVO  
MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA  
LOMO ADOBADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA/YOGUR  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 712 LIP 35 PROT 35 HC 77

**VIERNES**

**VIERNES 6**

ENSALADA ESPECIAL  
ALUBIAS CON PATATAS  
PESCADO A LA ANDALUZA  
ZANAHORIA BABY  
POSTRE CASERO O FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 657 LIP 23 PROT 31 HC 73

**VIERNES 13**

ENSALADA DE ZANAHORIA Y JAMÓN  
SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESITO  
COLIFLOR AL VAPOR  
POSTRE CASERO O FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 631 LIP 33 PROT 32 HC 51

**VIERNES 20**

ENSALADA ORIENTAL  
ARROZ ECO SENYORET  
FILETE DE MERLUZA A LA VASCA  
PIMIENTOS ASADOS  
POSTRE CASERO O FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 647 LIP 18 PROT 29 HC 90

**VIERNES 27**

ENSALADA GRIEGA  
FIDEUÀ DE VERDURAS  
MERLUZA A LA VIZCAINA  
GUISANTES SALTEADOS  
POSTRE CASERO O FRUTA  
PAN BLANCO/INTEGRAL  
KCAL 704 LIP 24 PROT 40 HC 80



**LOPE DE VEGA  
INTERNATIONAL SCHOOL**

SINCE 1956