

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



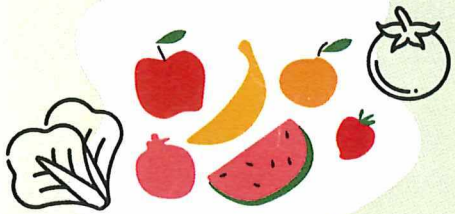
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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
🍷	🍳
legumbres	huevo
	🍖
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

10

11

12

13

14

Crema de verduras

Lentejas con verduras

Arroz tres delicias

Sopa de cocido con fideos

Espaguetis con tomate

Magro de cerdo con tomate

Taquitos de rape a la andaluza

Huevos moll

Cocido completo

Limanda al horno al limón

Patatas fritas
Fruta fresca y Pan

Ensalada de lechuga, tomate y manzana
Fruta fresca y Pan

Lechuga y remolacha
Fruta fresca y Pan

—
Yogur sabor y Pan

Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta fresca y Pan

Kcal: 723,54; Prot (g): 32,31; Lip (g): 28,36; HC (g): 78,86

Kcal: 541,19; Prot (g): 27,71; Lip (g): 14,46; HC (g): 69,98

Kcal: 771,8; Prot (g): 22,5; Lip (g): 25,52; HC (g): 110,31

Kcal: 775,21; Prot (g): 37,22; Lip (g): 20,51; HC (g): 105,31

Kcal: 558,74; Prot (g): 27,82; Lip (g): 13,65; HC (g): 77,79

17

18

19

20

21

Espirales napolitana

Sopa de ave con fideos

Alubias con chorizo

Menestra de verduras salteada

Garbanzos estofados

Salmón con crema de bechamel

Ragout de ternera verduritas y patatas

Palometa en salsa de tomate

Pollo asado en su jugo

Tortilla de queso

Ensalada de soja y tomate
Fruta fresca y Pan

—
Fruta fresca y Pan

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y Pan

Patatas fritas
Yogur sabor y Pan

Ensalada de lechuga, tomate y manzana
Fruta fresca y Pan

Kcal: 788,84; Prot (g): 31,29; Lip (g): 30,64; HC (g): 93

Kcal: 662,95; Prot (g): 33,3; Lip (g): 27,93; HC (g): 66,34

Kcal: 679,59; Prot (g): 35,08; Lip (g): 23,15; HC (g): 74,53

Kcal: 776,5; Prot (g): 40,84; Lip (g): 32,43; HC (g): 79,05

Kcal: 653,62; Prot (g): 29,8; Lip (g): 27,41; HC (g): 66,3

24

25

26

27

28

Arroz con pollo

Lentejas con verduras

Coditos con tomate

Sopa de cocido con fideos

Crema de calabaza

Limanda a la romana

Tortilla de patata

Bacalao ajoarriero

Cocido completo

Estofado de pavo

Ensalada de lechuga, remolacha y soja
Fruta fresca y Pan

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca y Pan

Ensalada de lechuga, zanahoria y atún
Fruta fresca y Pan

—
Yogur sabor y Pan

Arroz salteado
Fruta fresca y Pan

Kcal: 750,35; Prot (g): 36,35; Lip (g): 24,41; HC (g): 93,64

Kcal: 630,45; Prot (g): 26,86; Lip (g): 23,48; HC (g): 72,54

Kcal: 650,4; Prot (g): 29,64; Lip (g): 19,82; HC (g): 84,92

Kcal: 775,21; Prot (g): 37,22; Lip (g): 20,51; HC (g): 105,31

Kcal: 561,92; Prot (g): 26,21; Lip (g): 17,83; HC (g): 70,85

31

Espaguetis boloñesa

*Atendiendo RL 1169/2011
puede solicitar al personal
de SERUNION, la información
de sustancias que pueden
causar alergias o intolerancias*

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS

Calamar rabas rebozadas

Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta fresca y Pan

Kcal: 757,1; Prot (g): 25,05; Lip (g): 31,21; HC (g): 90,34