

Créa 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>	<p><i>* Si el alumn@ es alérgic@ a alguna fruta, se tendrá en cuenta y no se servirá.</i></p> <p><i>Toda la fruta se consumirá pelada en caso de alergia.</i></p>		
6	7	8	9	10
			<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Huecos Moll al limón</p> <p>Lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>646,60 Kcal 101,2 g HC 15,8 g Prot 17,08 g Lip</p>	<p>Lentejas hortelana</p> <p>Taquitos de Rape a la andaluza</p> <p>Lechuga, tomate y manzana</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>572,70 Kcal 73,60 g HC 30,90 g Prot 14,80 g Lip</p>
13	14	15	16	17
<p>Espirales napolitana</p> <p>Salmón con crema de bechamel</p> <p>Ensalada de soja y tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 788,84; Prot (g): 31,29; Lip (g): 30,64; HC (g): 93</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Ragout de ternera verduritas y patatas</p> <p>—</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 662,95; Prot (g): 33,3; Lip (g): 27,93; HC (g): 66,34</p>	<p>Alubias con chorizo</p> <p>Palometa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 679,59; Prot (g): 35,08; Lip (g): 23,15; HC (g): 74,53</p>	<p>Menestra de verduras salteada</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur sabor y Pan</p> <p>Kcal: 776,5; Prot (g): 40,84; Lip (g): 32,43; HC (g): 79,05</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y manzana</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 653,62; Prot (g): 29,8; Lip (g): 27,41; HC (g): 66,3</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con pollo</p> <p>Limanda a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y soja</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 750,35; Prot (g): 36,35; Lip (g): 24,41; HC (g): 93,64</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 630,45; Prot (g): 26,86; Lip (g): 23,48; HC (g): 72,54</p>	<p>Coditos con tomate</p> <p>Bacalao ajoarriero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y atún</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 650,4; Prot (g): 29,64; Lip (g): 19,82; HC (g): 84,92</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>—</p> <p>Yogur sabor y Pan</p> <p>Kcal: 775,21; Prot (g): 37,22; Lip (g): 20,51; HC (g): 105,31</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 561,92; Prot (g): 26,21; Lip (g): 17,83; HC (g): 70,85</p>
27	28	29	30	
<p>Espaguetis boloñesa</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 757,1; Prot (g): 25,05; Lip (g): 31,21; HC (g): 90,34</p>	<p>Alubias pintas con chorizo</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 813,94; Prot (g): 30,98; Lip (g): 36,92; HC (g): 81,93</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y manzana</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>Kcal: 702,67; Prot (g): 24,92; Lip (g): 25,67; HC (g): 90,45</p>	<p>Guisantes con ajo</p> <p>Jamoncitos de pollo en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur sabor y Pan</p> <p>Kcal: 782,88; Prot (g): 41,46; Lip (g): 32,22; HC (g): 79,11</p>	<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>