

# 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:



<p><b>LUNES / DILLUNS 11</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Triturat de pasta amb verdures i peix Batut de fruites</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i titot Batut de fruites</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 12</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Triturat de cigrons amb verdures i ou Batut de fruites</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i peix logurt</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</b> 667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i pollastre Batut de fruites</p> <p>Triturat de quinoa amb verdures i ou Batut de fruites</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 14</b> 700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g</p> <p>Triturat de arròs amb verdures i peix Batut de fruites</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i carn logurt</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 15</b> 760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g</p> <p>Triturat de pasta amb verdures i carn logurt</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i ou Batut de fruites</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 18</b> 585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g</p> <p>Triturat de pasta amb verdures i peix Batut de fruites</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i vedella logurt</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 19</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Triturat de cigrons amb verdures i ou Batut de fruites</p> <p>Triturat de arròs amb verdures i peix logurt</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</b> <b>DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Triturat de arròs amb verdures i pollastre Batut de fruites</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i peix logurt</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 21</b> 590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g</p> <p>Triturat de fesols amb verdures i ou Batut de fruites</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i formatge fresc logurt</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 22</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i magre Batut de fruites</p> <p>Triturat de pasta amb verdures i peix logurt</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 25</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Triturat de arròs amb verdures i ou Batut de fruites</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i titot logurt</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 26</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g</p> <p>Triturat de pasta amb verdures i pollastre Batut de fruites</p> <p>Triturat de arròs amb verdures i peix Batut de fruites</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g</p> <p>Triturat de pasta amb verdures i peix Batut de fruites</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i llom logurt</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 28</b> 644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i tonyina Batut de fruites</p> <p>Triturat de pasta amb verdures i ou logurt</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 29</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g</p> <p>Triturat de creïlla amb verdures i mandonguilles Batut de fruites</p> <p>Triturat de arròs amb verdures i ou logurt</p>

Legumbre y pasta ecológica/Llegum i pasta ecològica



Pan integral/Pa integral



Fruta y verdura de temporada/fruita i verdura de temporada

